

Autor, *prof dr med* Werner L. Mang, on ilakirurgia professor, fakulteedi  
ning Esteetilise Kirurgia Maailmaühingu president.  
Sellest tema raamatust võib saada asjalikku ja põhjalikku  
informatsiooni, enne kui otsustada iluoperatsiooni või  
vananemisvastaste meetmete kasuks.

Mangi esmane nõue: "Kõigepealt tervis, siis alles ilu."



Werner L. Mang **ILUOPERATSIOONID**

Prof dr med dr habil Werner L. Mang

# ILUOPERATSIOONID

Unelmad ja tegelikkus





## **ILUOPERATSIOONID**

Unelmad ja tegelikkus

Peaaegu 80% operatsioonidest, mida teen oma meeskonnaga Boddensee kliinikus, on tuumoritest, õnnetustest või väärmoodustistest tingitud taastavad operatsioonid või reparaatuuroperatsioonid mujal tehtud plastilistele operatsioonidele, millega on kaasnenud meditsiinilised häired. "Iluoperatsioonid. Unelmad ja tegelikkus", mille olen kirjutanud viimase kahe aastaga, käsitleb eeskätt operatsioone, millele patsient peaks minema vaid pärast põhjalikku kaalumist.

*Prof Mang – Neue Revue, 2006*

Prof dr med dr habil Werner L. Mang

## ILUOPERATSIOONID

### Unelmad ja tegelikkus

- Isikud ja intervjuud
- Bioloogiline vananemisvastane menetlemine ja spetsiaalkosmeetika – ilusaks skalpellita
- Mangi koolkond: ravimeetodid ja uued operatsioonitehnikad
- Optimaalne operatsioonijärgne hooldus: minu isiklikud ilunõuanded

# Originaali tiitel:

Prof. Dr. med. Dr. habil  
Werner L. Mang

Mein Schönheitsbuch,  
Die Wahrheit –  
Haifischbecken  
Schönheitschirurgie

TRIAS  
ISBN 978-3-8304-3133-6

Saksa keelest tõlkinud  
Arne Nielsen

Kujundanud  
Marge Pent

Toimetanud Anneli Sihvart

ISBN 978-9985-66-540-6

© 2006 TRIAS Verlag in MVS  
Medizinverlage Stuttgart  
GmbH & Co. KG, Germany

Autoriõigus tõlkele  
A. Nielsen ja "Olion", 2008  
www.olion.ee

## Tähtis teade:

Nagu igasugune muu teadus, nii on ka meditsiin pidevas arengus, uurimused ja kliinilised kogemused laiendavad meie teadmiste ringi eriti selles osas, mis puudutab patsientide kohtlemist ja medikamentoosset teraapiat. Kuigi selles teoses on välditud doseerimist ja aplikatsiooni, võib lugeja olla kindel, et autorid, väljaandjad ja kirjastus on teinud kõik, et väljaanne vastaks originaali väljaandmise momendi teadmiste tasandile. Doseerimisandmete ja kasutamiskiiside eest ei saa ometigi kirjastuselt mingit tagarist nõuda. Iga kasutaja peab ise, pärast hoolikat ravimipakendis lisatud kasutaja infolehe uurimist ja vajadusel spetsialistiga konsulteerimist, kindlaks tegema, kas seal antud soovitusd doseerimise või siis tähelepanujuhtimised vastunäidustuste osas erinevad raamatus toodutest või mitte. Selline järeleproovimine on eriti tähtis vaid erijuhtudel kasutatavate preparaatide puhul, aga ka selliste puhul, mis on värskest turule ilmunud. Igasugune vale doseerimine või ebakohane kasutamine toob kaasa ohu selle kasutajale. Autor ja kirjastus kutsuvad üles iga ravimi kasutajat nende selgunud raamatu ebatäpsustest kirjastusse teatama.

Kaitstud kaubanimetusi (kaubamärke) ei ole eriti täpselt tuvustatud. Täolise teabe puudumisest ei maksa teha järeldust, et tegemist on vaba kaubamärgiga. Teos on kõikides oma osades kaitstud autoriõigusega. Teose ärakasutamine väljaspool autoriõiguse kitsaid raame on lubamatu ja karistatav. See käib eriti paljundamise, tõlkimise, mikrofilmile kandmise ja elektroonilise salvestamise ning töötlemise kohta.

## Sisu

Lessona professor Mangilt . . . . .	9	Söömine ilu tagamiseks . . . . .	52
Lessona professor Pitanguy'lt . . . . .	12	• Energiakandjad: süsivesikud, proteiinid, rasvad . . . . .	53
Lessona dr Thomas Schneiderilt . . . . .	13	• Vitamiinid, mineraalid, mikroelemendid	53
Intervjuu professor Mangiga . . . . .	14	• Sekundaarsed taimsed ained . . . . .	54
Ilukirurgia on prominentide juures tabuteema. Miks? . . . . .	21	• Jääkained . . . . .	54
Ilukirurgilised operatsioonid TV-s – mõttekas või mõttetu? . . . . .	22	• Jooge tublisti. . . . .	55
Täoline ilu ei ole ostetav . . . . .	25	• Ilu teetassist . . . . .	55
Ilukirurgia Internetifoorumid – rohkem ei valetata mitte kusagil . . . . .	26	• Paksult pealemääritud ilu . . . . .	56
Ilukirurgia – quo vadis? . . . . .	27	• "Beauty-Food" (ilu tagav toit) – toitumisnõuanded prof Mangilt . . . . .	57
Mangi kutsumus . . . . .	29	Liikumine ja sport . . . . .	58
Ilukirurgide sõda on võitlus raha pärast. Võitlusväljale jääb maha patsient . . . . .	30	• Nii olete sportlik ega jää millestki kõrvale. . . . .	59
Alla võtta nälga tundmata – pH-tasakaalustatud toitumine . . . . .	32	• Millised spordialad on kohased . . . . .	60
Arvutisdatud patsiendi lugu . . . . .	34	Stressi tuleb korrale kutsuda . . . . .	61
Olla ilus ka ilma skalpellita – "iluduspaavsti" nõuanded . . . . .	36	• Hellitused hingele . . . . .	61
Rahvusvahelise Esteetilise Meditsiini Ühingu pressilavaldus. . . . .	38	• Kas magate hästi? . . . . .	62
Pinguldamine . . . . .	41	• Rahulikult kogu päeva jooksul. . . . .	63
Ilu on õpitav . . . . .	42	Teie ilu plaan . . . . .	63
Naha hea välja ka operatsioonita . . . . .	44	• Keemiline koorimine, laserkoorimine . . . . .	64
Ajahammas. . . . .	45	• Kortsudevastased süstid . . . . .	64
Optimaalselt hooldatud: nahk . . . . .	47	• Rasvaimu . . . . .	64
• Naha puhastamine . . . . .	47	• Kas pinguldamiseks küps? . . . . .	65
• Sobib päevaseks kasutamiseks . . . . .	48	• Rasvaarastamise süstid – mis need on? . . . . .	65
• Ihtne puhkus ööhooldus . . . . .	49	Ilu kui edukuse faktor – mida peaksite teadma esteetilisest opereerimisest . . . . .	66
• Ekstra hooldus silmaümbruse jaoks. . . . .	49	Kas olete ilukirurgi külastamiseks küps? . . . . .	66
• Ampullid, maskid ja mähised . . . . .	49	Nii leiate õige opereerija . . . . .	68
• Kõrd kuus ka kosmeetiku juurde . . . . .	50	Milline arst võib ilukirurgiaga tegeleda? . . . . .	72
Sisemine ilu: prof Mangi bioloogiline Anti-Aging. . . . .	50	Laske ennast põhjalikult nõustada! . . . . .	74
Hormonaalne vananemisvastastus – mis see on? . . . . .	51	Millist tulemust võite oodata? . . . . .	76
		• Mida seejuures võib juhtuda? . . . . .	76
		Kuhu pöörduda, kui midagi juhtub? . . . . .	79
		Patsiendi Abistamise Ühendus. . . . .	79
		Ettevaatust ilukirurgiaga – iga kümnes operatsioon läheb viltu . . . . .	82



Kul palju võib ilu maksma minna? . . . . .	83
Kas haigekassa maksab ka midagi? . . . . .	85
Kas lasta opereerida ambulatoorselt või haiglas? . . . . .	85
Millal ja milline narkoos? . . . . .	87
Ilu nimel noa alla: millal on kõige õigem aeg? . . . . .	87
Parem ärge minge mingile riskile . . . . .	88
Nii valmistate ennast ette operatsiooniks	89
Kurdude ja kortsukeste vastu – täitsa ilma skalpellita . . . . .	92
Naha koorimised . . . . .	92
• Plindmine koorimine puuviljahapetega	93
• Keskmise sügavusega koorimine . . . . .	94
• Süvakoorimine . . . . .	96
Laser . . . . .	97
Naha lihvimine . . . . .	98
Botullinumtoksiin . . . . .	99
Kortsude täitmine . . . . .	100
• Hüaluroonhape . . . . .	101
• Kollageen . . . . .	103
• Oma rasv . . . . .	103
Kristalliline polüpiimhape . . . . .	104
Prof Mangi vanadusvastastest süstidest: imerelvad hüaluroonhape ja polüpiimhape .	105
Rasvaimu: rasvapolstrite eemaldamine (äraimu) . . . . .	106
Tumenestsents-rasvaimu: säästlik menetlus, head tulemused . . . . .	106
Pärast rasvaimu tuleb kanda korsett-pihikut ja hoolitseda naha eest . . . . .	108
Tumestsents-liposuktsioon . . . . .	109
Mis siin saab viltu minna? . . . . .	109
Põsed ja lõug . . . . .	110
Õlavarred . . . . .	111
Rind (meeste rasvarind) . . . . .	112
Köht . . . . .	113
Kõlgmised vöökohad ja puusad . . . . .	114
Kõik . . . . .	115

Ülareite välisküljed . . . . .	116
Ülareite siseküljed . . . . .	118
Põlvepiirkond . . . . .	119
Sääremarjad ja kederluud . . . . .	119
Proportsionaalne nägu . . . . .	120
Ülalaugude korrektuur . . . . .	120
Alalaugude korrektuur . . . . .	123
Nina korrektuur . . . . .	125
Huulte suurendamine . . . . .	129
Lõua ja põskede korrektuur . . . . .	131
Kõrvade lähendamine . . . . .	133
Facelifting . . . . .	137
• I astme pinguldamine . . . . .	139
• II astme pinguldamine . . . . .	139
• III astme pinguldamine . . . . .	139
• Kombineerimine teiste variantidega .	140
• Pärast faceliftingut . . . . .	140
Endoskoopiline otsmikupinguldus . . .	143
Erinevad otsmikupinguldamise meetodid . . . . .	145
Esteetiline implantoloogia (firmalt Mobel Biocare): ei eales enam valehambaid .	147
Dr Ole Richteri artikkel Hamburgist . .	147
Teel unistuste keha poole . . . . .	150
Rindade pinguldamine . . . . .	150
Rindade vähendamine . . . . .	153
Rindade vormimine implantaatidega .	155
Kõhu kattekudede plastika . . . . .	160
Ülareite kergitamine . . . . .	164
Õlavarte kergitus . . . . .	167
Esteetiline veenide ravi . . . . .	169
• Laserteraapia . . . . .	170
• Sulgemine . . . . .	170
Häbememokkade pinguldamine ja süstid kliitorisse . . . . .	172
Häbememokkade piiramine . . . . .	173
Kas läbilööb karjääris sõltub ka heast väljagagemisest? . . . . .	174
"Tema" probleemid . . . . .	175

huulte transplantatsioon . . . . .	176
hüperkomastia ravi . . . . .	180
Mida meestel veel "rihtida" annab? . . .	182
• Hüperimplantaadid . . . . .	183
• Pesulaua sarnane köht . . . . .	184
• Peenise suurendamine . . . . .	185
• Peenise pikendamine . . . . .	186
Et ilus tulemus jääks kauaks püsima . .	187
See kõik ootab teid pärast operatsiooni	188
Et te kähku saaksite tagasi hea enesetunde . . . . .	189
• Jahutamised . . . . .	189
• Manuaalne lümfidreenimine . . . . .	190
• Kamufleerimine (maskeerumine) . . . . .	190
Tehke midagi ka oma naha heaks! . . .	191
Kaitse päikese eest . . . . .	192
Prof Mangi toitumisplaan . . . . .	193
Abistavad aadressid . . . . .	196
Samateemalised raamatud . . . . .	199
Ilu nii sees- kui väljaspool: prof Mangi vananemisvastasuse bioloogiline käsitlus .	200
• Anti-Aging aa30 . . . . .	200
• Mida see Anti-Aging endast kujutab? .	200
Helvestugem vabade radikaalide vastu? .	200
10-aastase vananemisvastane tegevus prof Mangi järgi . . . . .	201
VitaMeno kapslid . . . . .	201
Prof Mangi ULTRA FACE hooldusseeria .	202
Isimehed märgid kudede lõtvumisest .	202
Põhjustajad . . . . .	202
Tõhusalt naha vananemise vastu . . . .	202
Kasutamishüües . . . . .	203
ULTRA FACE päevakreem . . . . .	203
ULTRA FACE REVITAL öökreem . . . . .	203
ULTRA FACE silmavedelik . . . . .	203
ULTRA FACE Body-geel . . . . .	203
ULTRA FACE Body-Lotion . . . . .	203
Prof Mangi Bodensee kliinik: . . . . .	204

Euroopa suurim esteetilise kirurgia erikliinik ja esimene Saksa vananemisvastase kirurgia kliinik . . . . . 204  
Bodensee kliiniku *Health & Beauty*-keskus 206



## Eessõna professor Mangilt

Ilukirurgia pioneerina Saksamaal, Saksa Esteetilise Kirurgia Ühingu asutajapresidendina ja Esteetilise Kirurgia Maailmaühingu presidendi funktsioonis ning viimase 30 aasta jooksul enam kui 30 000 kosmeetilise operatsiooni tegejana näen, et just viimase 5 aasta jooksul on esteetilises kirurgias vallandunud tõeline buum. Kahjuks oleme USA-st üle võtnud mitte ainult McDonalds'i ja Coca-Cola, vaid ka nende illusioonid ilust, mida oleks küll vaja pidurdada, sest paljud sisemised väärtused lähevad silmnähtavalt juba ka õhtumaises kultuuris kaduma: tolerantsus, suunatus perekonnale, ühistunne, sotsiaalne kompetents, peenetundelisus, tagasihoidlikkus ja veel palju muudki. Trend ei ole enam tagasipööratav, sestap on criti tähtis, et kõik arstid, kes tegelevad esteetilise kirurgiaga, omandaksid väga hea hariduse, tõsise harituse ja omaksid ka psühholoogilisi ning kunstialaseid võimeid. Vaid siis on võimalik seda eriala õigetele rööbastele suunata. Saksamaal peavad tekkima kompetentsi määravad keskused, mis ka ise pakuvad professionaalselt ja pidevalt ilukirurgilisi operatsioone. Ei tohi lubada seda, et niinimetatud ilukirurgid – kahjuks pole see tiitel ikka veel kaitstud – omandavad nädalavahetustel toimuvatel kursustel mingid teadmised ja teevad siis puht-ärilistel ajenditel fataalseid, sageli patsiendi surmaga lõppevaid vigu.

Eksperdina on mul viimastel aastatel olnud tegemist paljude komplikatsioonidega. Iga neljas kirurgiline sekkumine, mis minu kliinikus teostatakse, on järeloperatsioon: nendel juhtudel pöörduvad patsiendid, keda on opereerinud teised kirurgid ja tulemuslega ei olda rahul, minu poole palvega korrigeeriva operatsiooni läbiviimiseks. Esteetiline kirurgia on seotud riskiga samamoodi kui haigustest või õnnetusjuhtumitest tingitud kirurgia, millest aga paljud patsiendid ei oma sugugi täit selgust. Pole olemas mingit "kerget ilukirurgiat"!

Kui suur on üldse nõudlus iluoperatsioonide järgi, annab aimduse ainuüksi meie Bodensee kliinikus järjekorras olevate patsientide arv – enam 1000 patsienti, kes kõik ennast just siin ravida soovivad. Ammu pole ilukirurgia enam rikaste ja prominentsete inimeste privileeg, vaid ka "naabriperenaine" soovib oma välimust



Prof Ivo Pitanguy ja  
prof Werner Mang  
ilukirurgia kongressil  
2001. a

ilukirurgia pioneerina  
Saksamaal olen viinud  
läbi enam kui 30 000  
edukat iluoperatsiooni.  
Üks hea ilukirurg peab  
omama lisaks eesku-  
julikule haridusele,  
kunstnikusilmale ja  
psühholoogivõimetele  
ka õnneliku käti.

Prof Mang Frankfurter  
Allgemeine Zeitungis  
2004. a



Ilukirurgia pole üksnes kirurgia ilusatele, rikkastele ja prominentsetele inimestele, vaid on olemas igaühe jaoks ja kuulub aja vaimu juurde.

Prof Mang Kagu-Saksamaa Ringhäälingus, 2002. a

parandada – niisamuti ka õpilased, kes abituuriumis ei looda saada “elavaks entsüklopeediaks” (mida küll tänapäeval sageli juhtub), vaid soovivad saada endale hoopiski uut nina. Ka see vastab loomulikult aja vaimule, koos ligihiliva õhtumaise kultuuri allakäiguga. Just ilukirurg peaks olema see, kes loominguliselt sekkub – eriti näopiirkonna osas – ja peaks suutma kosmeetiliste operatsioonide osas öelda mõnikord ka ei. Näiteks siis, kui patsiendi ootused on üle paisutatud või on tingitud tõsiseltvõetavast psüühilisest häiringust. Sest ka kõige paremal ilukirurgil leidub 1–3% rahulolematuid patsiente, kes tõstavad tema vastu kaebuse. Need inimesed on tihti rahulolematud nii enda kui kogu maailmaga ja peavad kogu oma saatust sõltuvaks vaid nende välimusest. Selliste patsientidega lävimine on ilukirurgia varjupool.

Miks siis otsustavad tänapäeval nii paljud teha iluoperatsiooni? Mis puudutab patsientide ajendeid, siis on viimase viie aastaga selles osas toimunud suured muutused. Paljud lähevad täna ilukirurgide noa alla selleks, et saavutada ametialaselt suuremat edu. Just mehed, alates viiekümnendatest eluaastastest, lasevad oma kottis silmalauge korrigeerida ja pisarakotte ära opereerida selleks, et suuta püsida konkurentsis nooremate kolleegidega. Ka juuste transplantatsiooni ja rasvaimu soovivad sageli just mehed. Asi on läinud nii kaugele, et saan tänukirju meestelt, keda on pärast juuste transplantatsiooni ametialaselt edutatud.

Suur mõju on ka meedial, mis meile vägisi tahab edastada seda, et hea väljanägemine ja füüsiline vormisolek garanteerib edasimineku nii eraelus kui ametialaselt suhtlemises. Paljud inimesed tahaksid seoses oma välimusega näha kiiret edu. Tänapäeval ei taheta enam vaeva näha *fitness*-stuudiotest sporditegemisega, ei pühendata piisavat tähelepanu rasvavaesemale ning täisväärtuslikumale toitumisele, vaid minnakse ilukirurgi juurde, et saada endale kaua tagaigatsetud “pesulaud-kõhtu”. Just rasvaimu on Saksamaal enim tehtud iluoperatsioon: mehed lasevad meeleldi oma “päästerõnga” kõhu ümbert ja puusadelt ära imeda, naised tahavad endale sihvakamaid reisi ja pringimat pepu saada. Ka rindade suurendamine on väga nõutud operatsioon. Implantaadid on tänapäeval vastupidavamad, nad on tehtud südamerütmi

\* Reljeefsete lihastega kõht.

määravate seadmetega sarnasest materjalist. Praktiliselt ei tule tänapäeval enam ette proteesi lõhkemist – eeldusel, et kasutatakse litsenseeritud implantaate (INAMED/MENTOR).

Selles osas, et ilukirurgia on vahepeal muutunud majandusfaktori, pole üldse küsimust. Sellele vaatamata ei tohi arstina unustada Hippokratese vannet – ravimine ja abistamine peab jääma ikkagi meie esmaseks ülesandeks. Ilukirurgial on mõtet, kui seda tehakse heaolutunde saavutamiseks, aga mitte välimuse muutmiseks: maskisarnane pingul nägu – mis veel mõne aasta eest ei olnud pärast teostatud *facelifting*\* ut mingi haruldus – on *out*\*, väärske, loomulik ja hea väljanägemine on *in*\*.

Vaatamata suurele ajapuudusele kirjutasin meeleldi selle raamatu, sest see on üks järjekordsetest kilomeetripostidest minu elus, mis märgib võimalust lähendada ilukirurgiat laiematele elanikkonna kihtidele, kõneleda uutest operatsioonitehnikatest ning informeerida ka võimalikest riskidest ja komplikatsioonidest. Peale selle tahaksin anda nendele ka nõu, kuidas nad sobiva opereerija leiavad ning kirjeldada optimaalset järelhooldust, mille abil nad võivad pärast operatsiooni omandada kiiresti hea väljanägemise ja kuulda nii kodus kui töökohas enda aadressil vaid komplimente.

Nooruslikkus, vitaalsus ja atraktiivsus sõltuvad suurel määral elustiilist. Sestap ei peaks esmane vananemisvastane sekkumine olema sugugi operatsioon, vaid terved eluviisid, järjekindel nahahooldus, palju sporti ja liikumist, maitseküllane, täisväärtuslik toitumine, piisavalt und ja lõdvestumist – just need peaksid olema kasutusele võetud eelisjärjekorras. Alles siis, kui kõik need meetmed on ammendunud, tulgu kõne alla esteetilise meditsiini võimalused ja ilukirurgia. Terve eluviis ja enda hell kohtlemine on panuseks sellele, et iluoperatsiooniga saavutatud hea tulemus jääks püsima võimalikult kauaks.

Tahaksin tänada oma kliiniku meeskonda fotomaterjaliga toetamise eest, proua Duelli kirjastusest Trias ja ka minu tublit kaastöötajat dr med Indra Mertzi, kellel suur karjäär plastilises kirurgias alles ees seisab. Selle meeskonnaga oli kõitev raamatut kirjutada.

\* Tõlkes: näo pinguldamine ingl k.

\* Tõlkes: ajast ja arust, moest väljas ingl k.

\* Tõlkes: igati nõutud, ajakohane ingl k.

Ilukirurgia on majandusfaktor ja miljarditesse küündiva käibega turg. Kvaliteedi kindlustamist on võimalik saavutada vaid väga range koolituse ja ilukirurgia nimetuse kaitsmisega.

Prof Mang Süddeutsche Zeitung, 2000. a

Mangi esmane nõue: “Kõigepealt tervis, siis alles ilu.” Lääne-Saksa Ringhäälingu vestlusaastast, 2001. a



Ma tunnen pärast raamatu "Iluoperatsioonid" suurt edu rõõmu, et saan uuesti, samade nõustajate abiga, pakkuda huvitundvatele patsientidele raamatut, millest nad võiksid rahulikult saada asjalikku ja põhjalikku informatsiooni, enne kui otsustavad iluoperatsiooni või vananemisvastaste meetmete kasuks.

Lindau, sügis 2005. a      Prof dr med dr habil Werner L. Mang  
Bodensee kliiniku peaarst.

### Eessõna professor Pitanguy'lt

Professor dr Mangiga seob mind juba aastaid kestnud sõprus. Meeleldi meenutan seda, kuidas ta eelmise sajandi seitsmekümnendatel aastatel noore assistendina Rio de Janeiro nii minu erakliinikus kui ka sealse ülikooli kliinikus entusiasmi ja suure hoiatusega kaasa löi. Sellest peale oleme sageli nii Rios kui Saksamaal kohtunud ja intensiivseid erialaseid mõttevahetusi pidanud. Ikka ja alati teeb mulle rõõmu professor Mangi ja tema suurepärase perekonna nägemine ning tema sõpruse kogemine.

Juba väga noores eas kaldus professor Mangi huvi plastilise kirurgia poole ja ma imestan tema tervilikke teadmisi, tema virkust ja pühendumust oma erialale. Professor Mang on ilukirurgia pioneer Saksamaal. Oma unistuse on ta täitnud Bodensee kliiniku ehitamisega 2003. a suvel – tegemist on ühe modernsema ja suurema esteetilise kirurgia kliinikuga.

Prof Mang on avaldanud oma teadmisi arvukates, rahvusvahelist tähelepanu äratanud erialastes publikatsioonides. On väga tervitatav, et nüüd järgneb ka spetsiaalselt patsientidele ja niisama asjast huvitatutele määratud raamat. Professor Mang kirjeldab ilukirurgiliste operatsioonide läbiviimist oma haiglas ja seda, kuidas patsient omandab optimaalse operatsioonijärgse hoolduse abil kiiresti hea ja väljapuhunud välimuse. Arvukad vananemisvastased nõuanded on nõustajate jaoks kokkuvõtlikult ümardatud. Ma soovin professor Mangile ja tema kliinikule ning käesolevale raamatule suurt edu.

Professor dr med Ivo Pitanguy, Rio de Janeiro

### Eessõna dr Thomas Schneiderilt

Alustagem juba Aristotelesest ja Sapphost. Kreeka filosoof teadis juba 2300. aastatel, et "ilu on on etem igasugusest soovituskirjast". Selguse selle kohta andis talle 300 aastat varem elanud kreeka poetess Sappho oma lausega: "Kes on ilus, on ka hea." Niipalju filosoofiast.

Praktikas tähendab see täna enam kui miljonit kosmeetilist operatsiooni aastas. 150 000 enam, kui neid oli neli aastat tagasi. Ühelgi meditsiinilisel eriharul pole eales olnud sellist kasvu kui ilukirurgial. Et need miljon ilu otsivat sakslast on enamasti privaatsiendid, siis teeb see ilukirurgiast ka veel majandusliku Eldorado\*.

Ka arstid pole mingid üliinimesed. Sestap on loomulik, kui mõned neist langevad kullakaevuri-tuhinasse ja tituleerivad ennast ilukirurgiks, eriala tegelikult tundmata. Milline patsient siis teab, et plastiline kirurgia ei ole sugugi sama mis ilukirurgia. Seepärast on tungivalt vajalik patsientide ja arstkonna reputatsiooni säilitamise huvides välja töötada selgelt piiritletud ilukirurgia koolituskriteeriumid. Kindlasti on see raamat üks panus selleks, kuid ka edasised seadusandlikud meetmed on tungivalt vajalikud.

Moodne seltskonnamäng "Kas tal on või ei ole?" võib vastuseta jääda. Vaid ilukirurgia, mis võib-olla jääbki märkamatuks, on arstide suursaavutus. Aga seltskonda jälgivana võin mina täna küll kahjuks liiga sageli sellele küsimusele vastata, sest väga paljud kosmeetilised muudatused on tehtud silmnähtavalt halvasti. Need on ette võetud arstide poolt, kes ei tea seda, et ilukirurg opereerib ka patsiendi avatud hinge. Käesolev raamat on kõitev, kompetentne ja kindlasti hea nõuandja paljudele patsientidele.

Dr Thomas Schneider, Hamburg

\* Kullamaa.

\* Mõeldud on ilukirurgilise operatsiooni tegemist.

Bodensee kliinikuga on minu unistused täitunud. Ideaalne asukoht minule ja minu patsientidele. Prof Mang Saksa Kesktelevisioonis, 2003. a



## Intervjuu professor Mangiga

Prof dr med dr habil Werner L. Mang on Saksamaa ilukirurgia pioneer ja üks kuulsamatest ilukirurgidest Euroopas. Oma kolm aastakümnet tegeleb ta esteetilise kirurgia valdkonnaga ja on ise teinud ümmarguselt 30 000 operatsiooni, avaldanud üle 200 publikatsiooni ja välja koolitanud tosinkond arsti. Uue Bodensee kliinikuga, mis avati 2003. a suvel, on professor Mang loonud suurima ilukirurgiale spetsialiseerunud kliiniku Euroopas ja esimese vananemistvastase kirurgia kliiniku Saksamaal.

► Härra professor Mang, Ameerikas on iluoperatsioonid nii väga populaarsed, et tuleb otsida õigustusi, kui mingit esteetilise kirurgia operatsiooni pole enda kallal veel ette võetud. Kas ka meil liigub trend selles suunas?

**Prof Mang:** Ilukirurgia buum on ka meie juures ja juurdekasvu tempo on ebanormaalselt suur. Kui Saksamaal tehti 2001. a umbes 400 000 iluoperatsiooni, siis 2003. a juba 800 000 ja 2006. a peaks miljoni piiri ilmnähtavalt ületatama. Tung ilu järele, nooruslikkus ja vitaalsus on ühiskondlik trend kogu maailmas. Tahetakse nii ametis kui ka eraelus näidata, et nähakse välja tipptasemel ja ollakse igati vormis.

► Kes pöörduvad teie poole ilustava operatsiooni sooviga?

**Prof Mang:** Loomulikult kuuluvad meie patsientide hulka paljud näitlejad, fotomodellid, lauljad ja kunstnikud, aga on ka arste, advokaate ja eriti naisõpetajaid. Koolivaheaegadel oleme peaaegu täielikult nendega hõivatud. Kas nemad just need kõige edevamad on, ei tahaks ma küll öelda. Ma arvan, et just koolis muutub teatud eas alates vitaalsus, mõjukus ja hea väljanägemine õpetaja enesehinnangu osas väga määravaks. Märkimisväärseks pean ka seda, et paljud psühholoogid ja psühhoterapeudid lasevad ennast meie juures ravida, täpsemalt öeldes opereerida. Üldiselt nõustatakse tänapäeval palju lihtsamalt väljanägemise puuduste eemaldamisega operatsiooni teel.



► Aga see maksab ju üsna palju?

**Prof Mang:** Ilukirurgia on täna peaaegu igaühele kättesaadav. Ennem loobutakse puhkusereisist ja isegi autost, et aga saaks ennast ilusamaks teha. 10 tuhat eurot iluoperatsiooni jaoks ei ole tänapäeval enam mingi ajend operatsioonist loobumiseks. Seda suudab ka koduperenaine nii möödaminnes – ilukirurgia pole enam ammu vaid rikaste ja prominentide privileeg.

► Millisesse ealisse gruppi kuuluvad patsiendid, kes taoliste operatsioonidele tulevad?

**Prof Mang:** Enamus patsiente on 40 ja 50 eluaasta vahel. Vastuvõttudel kuulen ma väga erinevaid ajendeid, mis naiste ja meeste puhul nii väga ei lahknegi. Selleks põhjuseks võib olla tunduvalt noorem partner, keda vananemisprotsessi tõttu ei taheta kaotada. Ka ametialased põhjused mängivad suurt rolli: paljud üle viiekümnesed mehed tunnevad hirmu, kui peavad tunduvalt nooremate kolleegidega konkureerima. Mõned patsiendid tahavad välja näha oma austatud iidoli moodi – sellise motivatsiooni puhul tuleb igal juhul olla ettevaatlik. Loomulikult tulevad paljud patsiendid minu juurde ka täiesti "normaalsetel" põhjustel. Nad ei tunne ennast oma nahas enam hästi ja tahavad lasta muuta seda, mis neid häirib ja kahjustab.

► Kas teie juurde tulevad ka teismelised?

**Prof Mang:** Jah, loomulikult. Ja just siin on vaja omada väga suurt kaasaalamisvõimet, et välja selgitada iluoperatsiooni soovi taga peituvad tõelised ajendid. Sageli on tegemist 14- kuni 18-aastastega, kes ei leia oma kaasõpilastelt või muudelt samaealistelt vajalikku aktsepteeringut. Need noored, sisimas veel ebakindlad inimesed projitseerivad siis oma saatuse pikavõitu ninale, peast cemalseisvatele kõrvadele või rasvapolstrile puusadel, ülareitel või kõhupiirkonnas. Kui need noored tunneksid ennast perekonnas turvaliselt, ei otsustaks nad reeglina iluoperatsiooni kasuks.

*Meie opereerime Bodensee kliinikus palju-sid prominente. Nad saavad siin absoluutse anonüümsuse ja naasevad iluduspuhkusele koju värsketena, puhutatena ning hea väljanägemisega. Prof Mang galaõhtul 2004*





Ilukirurgia on hea enesetunde kirurgia. Kes tahab endale saada teist väljanägemist, näiteks Brad Pitti või Britney Spearsi oma, ei kuulu opilaualle, vaid psühhiaatria haiglasse.

Prof Mang Bild am Sonntagis, 2004

► Kas ilukirurgia on vaid naisteasi või lasevad ka mehed ennast skalpelli abil ilusamaks teha?

**Prof Mang:** Meie kliinikus läbiviidud uuring näitab, et mehed pretendeerivad üha iseseisvamalt ilukirurgia abile. Kui 1980. a oli meeste osalus meie patsientide hulgas 4,8% siis 1990. a registreerisime nende osaluse juba peaaegu 20%. Iga viies iluoperatsioon tehakse meesterahvale – ja tendents on kasvav. Mehed loodavad selistelt operatsioonidelt esmajoonel paremat ametialast läbilööki.

► Mida lasevad mehed eriti sageli korrigeerida?

**Prof Mang:** Momendil on väga nõutud rasvaimu. Ükski mees ei tahaks enam "päästerõngaga" ümber kõhu ja puusade ringi käia – ja rasvapolstri vastu võitlemine dieedi ning spordi abil on nendes piirkondades sageli väga raske. Niisiis täidavad ka mehed oma unistuse reljeefsete lihastega kõhust just arstide abiga. Uue tumenestsents-imu meetodiga võib siin saada ka silmapaistvaid tulemusi. Tähtis on sellega seotud kõhulihaste treening, sest ükski ilukirurg ei suuda tema käsutuses olevate vahenditega kasvatada uut muskulatuuri. Operatsioonijärgne järelravi on paljude ilukirurgiliste operatsioonide puhul sama tähtis kui operatsioon ise! Teisel kohal "meestekirurgias" on rippuvate laugude ja pisarakottide operatiivne ravi. Peaaegu iga üle viiekümne mees, kelle juures ei torka silma pisara kotid ja rippuvad silmalaud, on midagi enda kallal teha lasknud. Ka juuste transplantatsioonid on meeste seas väga populaarsed ja ka meeste rasvarindade (günekomastia) korrektuur. Silikoonimplantaatidest ruharatesse, "pesulaudkõhu" saamise soovide ja ka peenise suurendamisest ma loobun, neid asju ei saa ka meditsiiniliselt kellelegi soovitada.

► Kuidas näeb välja operatsioonisoovide nimekiri naistel?

**Prof Mang:** Rasvaimu on naistel samuti väga populaarne. Naised lasevad meelsasti eemaldada niinimetatud "ratsapüks-rasvapolstreid" ülareite väliskülgedelt, aga ka rasvapolstreid reite sisekülgedelt, tagumikult ja kõhult. Siis soovivad paljud naised rindade suurendamist: kellel on rinnahoidja korvimõõt A, soovib endale mõõtu B ja paljud naised soovivad isegi B asemele C-d. See vastab implantaadi kaalule 250 kuni 300 g. Rinnaimplantaadid

on tänapäeval üsna kindlad, võivad eluks ajaks sisse jääda, nende "tühjaksjooksmist" ei tule praktiliselt enam üldse ette. Loomulikult on väga tähtis, et kasutataks vaid litsenseeritud implantaate. Naoperatsioonidest soovivad naised sageli laugude korrektuuri, *faceliftingut* ja ka suurte kortsude mahakoorimist.

► Iluoperatsioon ise pole midagi ilusat ja samuti nagu kõigi meditsiinilistest vajadustest lähtuvate operatsioonide puhul säilib ka siin alati teatud risk komplikatsioonide tekkeks. Kas patsiendid on sellest informeeritud?

**Prof Mang:** Me paneneme suurt rõhku võimalikult põhjalikule selgitusele! Vestlus on võtmeks kõigele. Kui me võimalikke riske – näiteks tromboose, embooliaid, infektsioone, verejookse, arme, viletsat kosmeetilist tulemust, narkoosiriske – oleme patsiendile teadvustanud, siis kaaluvad nii mõnedki patsiendid, kas lasta ennast opereerida või mitte. Ja mõnele patsiendile anname juba eelnevalt nõu iluoperatsioonist loobuda, näiteks siis, kui tal on diabeet, raskemad südameverevarevarustuse häired või mõned muud tõsised haigused. Tervis on tingimusteta ilust tähtsam! Me lükame ka siis esteetilise operatsiooni soovi tagasi, kui meil tekkitab mulje, et patsiendi rahulolematuse põhjuseks pole üksnes väline puudus, vaid põhjuseks on hoopis kaalukas psüühiline probleem. Ruineerunud abielu ei suuda meie küll skalpelliga päästa ja *facelifting* ei ole mingi garant hiilgavaks ametialaseks karjääriks.

► Esteetilise kirurgiaga võib teenida suurt raha. On ilukirurgide seas ka "musti lambaid"?

**Prof Mang:** See on üks üsna tume peatükk. Kahjuks ei ole tiitel "ilukirurg" seadusega kaitstud. Mõned arstid läbivad nädalavahetusel lühikursuse ja kaunistavad seejärel oma nime tiitliga ilukirurg. Ma ütlen alati, et südameoperatsiooni regemist ei õpi ma ära nädalavahetusega – kuidas peaks see siis võimalik olema väga raskelt kätteõpitava ilukirurgia puhul? Kes usaldab enda viletsa koolitusega arsti kätte, läheb loomulikult välja väga suurele riskile ja peaaegu iga neljas patsient, keda opereeritakse minu kliinikus, tuleb meile seetõttu, et ei ole rahul varem teostatud operatsiooniga. Midagi sellist ei tohiks üldse olla. Ilukirurgia on üks nõudlikumaid kirurgilisi erialasid ja nõuab põhjalikku koolitust.

Teismeliste opereerimine peab olema igati kaalutletud. Nõustamisse peavad olema kaasatud ka vanemad ja psühholoog. Noored patsiendid 14 ja 18 eluaasta vahel ei tohiks langeda šarlatanide kätte.  
Prof Mang Stern-TVs, 2001







Bodensee kliinik on  
peamine reparaaturklii-  
nik L. ja K. ilukirurgi-  
line operatsioonid

entoperatsioonid  
arstidele

Ka Arstide Liidu kaitstud tiitlid "plastiline kirurgia" ja "plastilised operatsioonid" ei ütle kahjuks välja seda, kui suurt kogemust arst omab ilukirurgia alal. Kirurgid plastilises kirurgias on oma haridust omandades õppinud seda, kuidas ravida põletusi või ära rebitud sõrmi tagasi õmmelda, aga see ei tähenda sugugi, et nad automaatselt ka perfektset *faceliftingut* või juuste transplantatsiooni valdaksid. Ilukirurgiliste operatsioonide tegemist tuleb pärast arstikutse omandamist ekstra juurde õppida! Selleks olen oma kliiniku juures asutanud spetsiaalse koolituse ja vahendan noortele kolleegidele operatsioonivõtteid, mis on tulevastele ilukirurgidele eriti tähtsad.

► Mida soovitate patsientidele, kelle iluoperatsioon on ebaõnnestunud?

**Prof Mang:** Eksperdina on mul ikka ja jälle tulnud tegemist teha patsientidega, kes pole rahul endale tehtud iluoperatsiooni tulemustega, olgugi et operatsioonil peeti kinni selle kunsti kõigist reeglitest ja objektiivselt ei tehtud ka ühtegi viga. Nendel juhtudel olid patsiendi ootused sageli ülepaistunud ja iga ilukirurg – ka parim – on tuttav taoliste juhtumitega. Teisalt näen ma ka patsiente, kelle operatsioon on tõepoolest viltu läinud, näiteks juhul kui opereerija ei ole saanud piisavat koolitust. Kohtulikud vaidlused lõppevad taolistel juhtudel sageli ebarahuldavalt: kohtuasja menetletakse sageli aastaid, arsti ja patsiendi vahetõrge on sageli täielikult ruineeritud ja kohtukulud ning advokaaditasud muudkui tõusevad. Patsientide Abistamise Ühingu presidendina pooldan ma kiiret ja mõlemaid pooli rahuldavat kohtuvälist lahendit. Kes ei ole rahul oma iluoperatsiooni tulemustega, võib Patsientide Abistamise Ühingu poole pöörduda (aadress raamatu lisas). Selle vahendusel püütakse jõuda kohtuvälise lahendini, mida mõlemad pooled aktsepteerivad. Praktiliselt käib asi niimoodi, et arstid, kes on Patsientide Abistamise Ühinguga lepingulises vahekorras, uurivad ekspertidena, kas tegemist on tõepoolest ravimisveaga. Kui see on nii, siis peab jõutama lahenduseni, et kirurg maksab tagasi operatsioonitasu. Patsient võib nüüd usaldada mõnda teist ilukirurgi ja lasta teha korrigeeriva operatsiooni. Nii välditakse pikalevenivaid kohtulikke vaidlusi ja patsient saab kiiresti oma õiguse. Kes pretendeerib Patsientide Abistamise Ühingu teenusele, peab mõistagi arstliku ekspertiisi ja ühingu advokaadi töö eest ka tasuma.

Peab see siis olema just operatsioon, kui tahetakse paremat valjanägemist?

**Prof Mang:** Sugugi mitte! Tõelisel ilul ei ole ega mingit pistmist. Tervislik toitumine, sport ja hea füüsiline vorm, seda rõhutan ma ikka ja alati. Esikohal ei ole skalpell, vaid piisavalt und ja liikumist, tervislik ja tasakaalustatud toitumine ning järjekindel nahahooldus. Ka positiivne ellusuhtumine ja normaalsed inimsuhted on väga tähtsad. Kui me oma toiduga piisavalt vitamiine ei saa või oleme sunnitud langema stressi, siis aitavad ka toidulisandid, mis aitavad kõrvaldada organismist ainevahetuses tekkivaid kahjulikke aineid. Olen veendunud bioloogiliste vanadusvastastaste meetodite pooldaja. Alles siis kui nimetatud meetmed ei suuda enam anda soovitud tulemusi, võib võtta kaalumisele iluoperatsiooni.

► Bodensee kliinikuga olete terves Euroopas kehtestanud uued mastaabid. Milliseid teenuseid te seal pakute?

**Prof Mang:** Meie pakkumise juurde kuulub loomulikult kogu esteetilis-plastilise kirurgia spekter, niisiis silmalaugude ja nina korrigeerimine, pisarakottide operatsioonid, *facelifting*, juuste transplantatsioon, kõrvade korrigeerimine, laserkirurgia, rinnakirurgia, rasvaimu ja naha pinguldamine kehal. Peale selle on Bodensee kliinik esimene vananemisvastase ravi kliinik, mis pakub kõike vananemisprotsessi reguleerivat. Sinna kuuluvad näiteks kunstliigese paigaldamine (põlve- ja puusaliigesed), veenikirurgia, implantoloogia ja hammaste esteetika, aga ka endoskoopiline kõhukirurgia ja vanadusest tingitud kaugnägemise (*presbyopia*) ja kuulmisvaeguste leevendamine.

► Teie olete üks maailma kuulsamatest ilukirurgidest. Kuidas te selleni jõudsite?

**Prof Mang:** Juba 14-aastasena vormisin ma ninasid ja nägusid ning tahtsin saada näokirurgiks. Oma esimese kokkuhoitud raha eest reisisin pärast abituuriumi Brasiiliasse ja külastasin oma ameti suurt eeskuju prof Ivo Pitanguy'd. Mitmete külastuste järel kasvas sellest välja suur sõprus.

Pärast kirurgiõpinguid spetsialiseerusin juba varakult esteetilis-plastilisele kirurgiale ja olin Saksamaal üks esimesi, kes selle eriala eest professionaalselt ja väsimatult välja astus.

Teie ja teie kliinik  
on maailma kuulsamad

stabiilselt seotud  
Oudoperatsioonid  
seal on alati arstid  
kõrvaldavad  
nõuad lõpeti  
Mang Fo.



Ülikooli ajal Münchenis õnnestus mul samuti tuntuks saada, kuna minu esimene prominendist patsient Götz George\*, ei lasknud ennast seriaali "Sündmuspaik" võtetel dubleerida ja sai seetõttu paugu ninajuure pihta, mille tagajärjeks oli luumurd ninajuurel. Kuna mina juhtusin sellel päeval olema Isari Paremkalda kliinikus valves, siis tuli minul Götz George'i eest operatiivselt hoolitseda ja ma olin seetõttu järgmisel päeval minule arusaamatutel põhjustel ajalehtede esikülgedel.

ekunant

Mis oli siis juhtunud? Keegi arstiriides fotograaf oli näitlejat kohe pärast operatsiooni pildistanud ja pannud sellele löökpealkirja: "Noor ülemarst Isari Paremkalda kliinikust päästis Götz George'i elu." Olin tollal meedias veel täiesti kogenematu ega teadnud üld-

se, kuidas see kõik võis juhtuda. Täna ma tean seda hästi ja see lugu meediaga suhtlemisest lõbustab mind tänini.

Vahepeal olen aidanud paljusid prominente, eriti pärast õnnetusjuhtumeid, ja olen seetõttu lahkelt kutsutud külaline mitmetel ühiskondlikel üritustel. Teatakse, et minu käest saadakse alati ausad vastused, et ma kirurgina regulaarselt töötan ja olen sõpradele ning tuttavatele alati kättesaadav.

Vastandlike emotsioonide, nagu usinus, kirurgiline talent, kunstnikuanne ja rõõm ühiskondlikest sündmustest, samaaegne avaldumine ning kontaktide hoidmine sõprade ja prominentidega teeb minu elu veetlevaks ning huvitavaks. Kuna mu elukutse valmistab mulle nii palju rõõmu ja ma elan täielikult sellele, suudan ma ka sellist tööpinget taluda ja ühiskondlikku koormat kanda. Minu võimete tunnustamine ühiskonna poolt on minu elu üks olulisemaid pidepunkte.

► Te olete oma elus saavutanud kõik. Mis on tähtsaim? Võim, raha, kuulsus või tunnustus?

**Prof Mang:** Tähtsaimaks pole mulle nimetatututest ükski. Absoluutset prioriteeti omavad minu juures tervis ja rahulolu. Sest kes ei ole rahul, ei suuda ka oma elu rahulikult nautida, tormab

\* Saksa näitleja Götz Schulz



lootsudes ikka uute ja uute asjade järgi, võrdleb ennast pidevalt teiste inimeste ja isiksustega ega arenda endas välja mingit püsivat "mina". See kandub üle ka ühiskondlikule reputatsioonile. Kes on rahuline ja rahulolev, kiirgab endast eneseteadvust ja kannab oma positiivset energiat üle ka kaasinimestele. Need isiksused täidavad ruumi ja omavad auras, mida ei ole võimalik saavutada vaid õppides.

► Mida soovite endale tuleviku jaoks?

**Prof Mang:** Ma soovin endale hästi informeeritud patsiente, kes otsustavad liiga kiiresti iluoperatsiooni kasuks ja omavad realistlikku ettekujutust esteetilisest kirurgiast: kõik pole tehtav ja ka kõige paremal ilukirurgil on aeg-ajalt rahulolematuid patsiente. Kes ei ole kindel, et tahab tõepoolest lasta ennast opereerida, konsulteerigu parem ka mõne teise kirurgiga. Arstidelt, kes tegelevad ilukirurgiaga, soovin ma arvestatavalt kollegiaalset käitumist, "koopereerumine konfrontatsiooni asemel" peab olema meie motoks. Eriliseks ülesandeks on minu jaoks põhjalik noorte kolleegide koolitus. Pärast kirurgi kuueaastast erialakoolitust peavad käibelolevad esteetilisest kirurgia operatsioonid olema täiendavalt ära õpitud. Vaid niimoodi on võimalik kvalitatiivselt kõrgetasemeline ilukirurgia.

## Ilukirurgia on prominentide juures tabuteema. Miks?

Ma olen juba aidanud väga palju prominente patsiente ja mitte ainult iluoperatsioonidega, vaid ka opereerides neid pärast õnnetusjuhtumeid. Minu esimeseks taoliseks juhtumiks oli kaheksakümnendate algaastatel Isari Paremkalda kliinikus Götz George, kes seriaali "Sündmuspaik" võtetel ei lasknud ennast dubleerida ja läbi siis ninaluumurru. Suur meediakatel pani mind tollal imestama. Täna suhtlen ma meediaga veidi rahulikumalt. Ma ainult ei mõistnud siis ega ka praegu seda, miks on ilukirurgia prominentide jaoks tabuteema.

Nii kaua, kui see nii on, on see teema väga huvitav ka meediale. Juba ammu pole ilukirurgia enam midagi ebatavalist, vaid üsna

füüsiline  
kõnet  
ilukirurgia



tavaline meditsiiniharu. Juba ammu on ilukirurgilised operatsioonid kättesaadavad igahel. See pole enam kirurgia vaid rikaste ja ilusate jaoks, vaid on kättesaadav ka naabrinaisele kõrvalkorterist. Õhtumaises kultuuris ei nähta selles ka midagi siivutut, seda ei saa meie ühiskonnas enam maha vaikida. Vaid ilukirurgia väärvõsud, arusaamatud operatsioonid, viletsa koolituse saanud arstid, noorte ümberopereerimised, megarinnad, pungitatud huuled, nösunnad, kloonitud naod jne tirivad ikka veel välja ilukirurgia halba imago.

Tõsine ilukirurgia, nagu seda esindab Bodenseekliinik, on skalpelliga elamisabi osutamine. Patsiendid peavad ennast operatsiooni järel paremini tundma.

## iluoperatsioonid TV-s – mõttekas või mõttetu?

### Noorte illusioonid ilust – kõik pole siiski võimalik

2004. aastal tulid neljalt suurelt Saksa telekanalilt eetrisse uued saateformaadid inimestest, kes läksid ilukirurgi skalpelli alla. Meedia järelvalveametnikud reageerisid ootamatult rangelt ja keelasid eetrisse lasta saateid iluoperatsioonidest, mis teenisid vaid meelelahutuslikku eesmärki, enne kella 23. Need, kes sellest keelust kinni ei pidanud, võisid arvestada trahviga kuni 500 tuhat €.

Põhjendus: need saated olid suunatud eelkõige noorukitele. Noorte eneseleidmisprotsessi tähtsas faasis sugereeriti nendele tõdemust, et kõik tuleneb välimusest ja see on suvaliselt kujundatav. Siin ei saa välistada noorte arengus teatud väärettekujutuste tekkimist.

\* Tõlkes: Füüsiline vormisolek ingl k.

Uher Pro7 saates lahkusid 16 kandidaati nädalateks oma igapäevatoimetuste juurest ja lasid "parimatel ilukirurgidel", *fitness*-treeneritel ja stilistidel endast teha isikud, keda nad alati on tahtnud naha peeglist vastu vaatamas.

Sellega sisendatakse noorukitele, et vaid hea väljanägemisega on võimalik ühiskonnas ja ka ametialaselt edasi jõuda. Nagu psühholoogid on vahepeal teada saanud, on see fataalne eksiarvamus. Sellega seoses ei jää pettumused tulemata.

MTV-s jookseb šokisaade USA-st. Näidatakse kõigist hüljatud kaksikuid, kes lasevad endale skalpelli abil nende suure eeskuju Brad Pitti näo teha, et seeläbi oma ideealile lähemale pääseda. See on ju mõttetus ja seda ei kiida heaks ükski soliidne ilukirurg.

Ilukirurgia võib olla noorte jaoks ka hingehooldus skalpelli abil. Kui näiteks keegi nooruk kannatab vastiku ja moondunud nina pärast, siis saab operatsioon olla igati soovitatav. Me näeme uurinute tulemusel, et need noorukid arenevad nii eraldis kui ka ametialaselt hiljem tunduvalt paremini. Niisamuti kannatavad paljud noorlapsed ekstreemsete "ratsapükste" all, see tähendab rasva ladestumist puusa-, istmiku ja ülareite piirkonda, mis on sageli geneetiliselt päritud. Sellekohast abi võib saada juba 16-aastaselt. Iseenesest mõistatavalt tuleks ka peast eemalehoiduvaid kõrvu lasta korrigeerida juba koolieelses eas, et lapsed ei satuks koolis narmumise ohvriks.

Ettevaatust rindade opereerimisega! Seda ei tohiks mingil juhul teha enne 18-aastaseks saamist, kuigi paljud tüdrukud kannatavad kas puuduvate või siis ebasümmeetriliste rindade pärast. Siin peab andma nõu günekoloog. Tuleb kindlasti ära oodata aeg, mil rinnanäärmed on täielikult välja arenenud, ja alles seejärel võib, tavaliselt pärast 18-aastaseks saamist, osutada väärtuslikku abi.

Ma olen lüüdmaade meediaasutustega täiesti ühel meelel, et nii reaalseid operatsioone TV-s kui ka saateid "I want a famous face" (tõlkes: "Ma tahan endale kuulsuse nagu") alles peale kella 23.00 edastataks. Meedia järelvalve peab ka edaspidi terava pilguga jälgima, et ekraanile ei satuks "rampsu", mis patsiente eemale tõukaks ja neid ebakindlaks teeks. Sellega teeksid nii ilukirurgid kui TV vaid head  
Prof Manq Neue  
Reviews, 2005. a



## Ühes lühliintervjuus ajakirjale *Bunte* (augustis 2004) üritasin media ja ilukirurgia problemaatikale läheneda.

► Kas võib üldse ilukirurgia teemat teha TV-vaatemänguks? Ajakiri *Spiegel* heitis prof Mangile (54 a) ette, et ta lõi kaasa RTL-saates "Kõik on võimalik" ninadisaineri rollis.

► Kas olete oma osavõtuga TV-saates ületanud sündsuse piire?

► **Prof Mang:** Ei saa kõiki ilu-saateid ühte patta panna. RTL saates opereerisid patsiente, kes kannatasid oma väljanägemise pärast ja ise ei saanud endale operatsiooni võimaldada, peale minu veel kaks kogunud kirurgi. Need inimesed leiti psühholoogide, advokaatide ja arstide abiga. RTL võttis ku ud enda kanda. Nüüd on kõik õnnelikud. Mida on siin siis halba?

► Saated nagu *I want a famous face*, pääsevad nüüd ekraanile alles peale kella 23.00...

► **Prof Mang:** Ja ma leian, et see on väga hea! Sedalaadi ilukirurgia on vastutustundetu. Paljud noored inimesed pole oma mina veel üles leldnud ja ärkavad korraga üles, võõras nagu ees. See võib vili raskete isiksust pärssivate häiringuteni.

Põhimõtteine diskussioon vaatamängulistest iludusoperatsioonidest TV-s toi-

mus meediapäevadel Münchenis 22.10.04. Prof Mangile oli suureks auks sellest diskussioonist osa võtta, et anda tõsiseid tulevikusuuniseid. Diskussioonil osalesid kõrgelt tunnustatud jõud:

- Ingrid M. Haas, Eraringhäälingu ja Telemeedia Ühingu TV-alane viitsepresident ja RTL-i peasekretär Kölnist,
- Thomas Kruger, Liitriigi Poliitika Keskuse president ja Noorsoomeedia kaitse komisjoni liige Bonnist,
- prof dr med Werner L. Mang, Bodensee kliiniku direktor ravi alal ja Esteetilise Meditsiini Rahvusvahelise Ühingu president Lindaust Bodensee ääres,
- Hubertus Meyer-Burckhardt, Pro7 Sat 1 Meedia AS juhatuse liige korporatiivse arendamise ja meediapoliitika alal Münchenist,
- prof dr Wulf Dieter Ring, Noorsoomeedia Kaitse Komisjoni esimees Münchenist,
- moderatsioon Bascha Mika, päevalehe taz peatoimetaja Berliinist.

Uhehäälselt esindati arvamust, et tulevikus edastatakse TV-s vaid saateid, millel on informeeriv iseloom ja puudub vaatamängulisus ning ebasoliidseid saated ei tohi enne kella 23.00 eetrisse lasta.

Rtl-i saate "Kõik on võimalik" juures olin ma tegev eksperdi ja nõuandjana ning üritasin alati seletada, et ilukirurgilisi operatsioone võivad teha vaid selleks spetsiaalselt koolitatud esteetilise plastika kirurgid, et patsientidele peab alati riskid ette tooma ja et operatsioon on vaid siis mõistlik lahendus, kui patsiendid kannatavad mingi puuduse all, mida on võimalik ka kõrvaldada. Pealkiri "Kõik on võimalik" ei ole just kõige õnnestunud valik. Teoreeti-

lult on kõik võimalik, aga praktiliselt muidugi mitte, sest loodus on sageli ilukirurgia vastu ja tekitab ravimishäireid, infektsioone, umme, verejookse jne, nii et tulemused ei ole ka kõige paremate ilukirurgide käe all kalkuleeritavad sugugi sajaprotsendiliselt.

Konke ei peagi võimalikuks tegema ja hea esteetiline kirurg peaks tunnetama piire ning suutma öelda ka ei, kui näeb, et psüühilised probleemid, mis on sügaval inimese sees, ei ole opereerimisega sugugi kõrvaldatavad. Taolistel juhtudel teeme me oma kliinikus koostööd psühholoogidega, et hiljem mingeid probleeme üles ei tekiks.

Iluoperatsioone võiks televisioonis näidata vaid juhul, kui see teenib hariva ja kriitilise informatsiooni eesmärki. Siis on sellel kindlasti mõtet. Kõmusaadetel ei ole mingit mõtet ja need võivad eetrisse tulla pärast kella 23.00, just nii, nagu tegi ettepaneku Noorsoomeedia Kaitse Komisjon.

## ...i ole...

Mis ilu üldse on? Kas ilu on võimalik defineerida?

Kui iluideaal oli pärast Teist maailmasõda tükil ajal võrdlemisi konstantne, siis viimastel aastatel on iluideaal meedia ja eriti TV vahendusel märgatavalt muutunud. Möödunud sajandi kuuekümnendatel aastatel oli in Brigitte Bardot oma suurte rindade, pruntis suu ja väikese ninaga, aga seitsmekümnendatel Twiggy, niinimetatud "köhetu modell". Kõik tüdrukud tahtsid korraga tema moodi välja näha.

Kaheksakümnendatel ja üheksakümnendatel aastatel olid jällegi moes naiselikud vormid nagu Claudia Schifferil ja Cindy Crawfordil. Teiste sõnadega, iluideaal muutub koos aja vaimuga. Sellega ei tohiks hea ilukirurg kaasas käia, sest tema peaks, olgugi et see on raske, looma ajatut ilu. Seda suudab ta vaid siis, kui on aru saanud sellest, et ilukirurgia ei ole mingi välimuse täieliku muutmise kirurgia, vaid selle eesmärk on inimese välimuse harmoneerimine.



Hea ilukirurg on vaid siis oma ametit tõeliselt mõistnud. Siis mõistab ta ka, et paar kortsu vanemas eas võivad olla täiesti ilusad ja ka erootilised ning õige suurus ei sõltu sugugi sentimeetritest, vaid inimese aurast. Otsustav ei ole pakend, vaid selle sisu.

Enam kui kolmkümmend aastat olen ma tegelenud selle kütkestava teemaga ja märkan seejuures tähelepanuväärivat seost, et vähem on pigem just enam. Ma vaatlen meeleldi kohvikutes ja suurtel platsidel inimesi ja uurin nende nägusid ja nendest lähtuvat kiirgust. Ma olen märganud, et nende inimeste näod, kes on elanud positiivselt ja dünaamiliselt, kiirgavad tunduvalt rohkem ilu kui kloonitud "Florida-näokesed", millel küll pole ühtegi kortsu, aga pole ka enam mingit ilmet. Seetõttu ei ole tõeline ilu üldse ostetav. Ilukirurgiaga suudetakse küll saavutada päris palju, aga mitte kõike. Me võime küll loominguiliselt sekkuda, aga meie ei ole jumalad.

## Ilukirurgia internetifoorumid – kusagil mujal ei valetata rohkem

Internet on väga ohtlik meedia selles osas, mis puutub ilukirurgiasse, sest pole olemas mingit tsensuuri ei ilukirurgide kvalifikatsiooni ega ka nende töö tulemuste üle. Tulemusi ja pilte võltsitakse, "mustade lammaste" elulugusid muudetakse, päevakorral on soliidsete kolleegide kirumised ja pettunud patsientide tiraadid.

Nii tahtis kui on internet infovahetuses, niisama kande on ta ilukirurgia valdkonnas ka rahva anonüümse solgiämbrina. Patsientidesse sisendatakse ebakindlust arvuti vahendusel enne-/pärastpiltidega ja kolleegide ebareaalsete juttude ning laialtreklaamitud operatsioonimeetoditega, mida kujutatakse kahjututena ning mille komplikatsioonid ja riskid maha vaikitakse.

See ei ole võimalik, et teostatakse rinnaoperatsioon ilma igasuguse armita, samuti võivad *faceliftingu* puhul esineda häired paranemisel kuni juuste kaotuse ja suurte armideni välja. Laseroperatsioonid võivad viia pigmendihäireteni ja nahaärritusteni. Rasvaimu

Kadedad kolleegid ja psuhhopaad – patsiendid mustavad kogunud ilukirurge nime nimetatud toori mainekahjustamiseni välja. Nii Lüdumaa Arstide Koda kui ka Patsienti

ules astum kui intern igasi

mustamine

Prof Mana aialehes Vi

puhul ei tohi vaikida tromboosi, emboolia ja hematoomi esinemise riskist.

Põlumõtteliselt on interneti informatsioon iluoperatsioonidest valdkonnale ohuks, kuna selles ei ole edastatud mingit tõsiseltvõetavat teavet. Arst ei saa oma praksise uksest väljast ja oma kliiniku kopeerimisel ühtegi võltsitud professoritiitlit või erialanimetust kasutada. Internetis on see kõik igapäevane asi.

Seetõttu nõuan ma tungivalt Liitriigi Arstide Koja tsensuuri meditsiinalase teabe avaldamisele internetis. Iga arst, kes astub üles internetis, peaks mingi x-summa Arstide Koja tsensuuriüksusele maksma, selleks et tema esinemine üldse internetis avaneks. Vastasel juhul võib Arstide Koda talle määrata suure trahvi kuni litsentsi äravõtmiseni. Alles siis võib patsient olla kindel, et saab ka internetist küllaltki soliidset informatsiooni. See kehtib muide mitte ainult iluoperatsioonide kohta, vaid kogu meditsiiniinfo kohta, mis puudutab kliinikuid ja arstipraksiseid.

## Interneti egi – quo vadis?

### Õudusjutud TV-s

Ilukirurgia või teiste sõnadega esteetiline kirurgia on praegusel ajal kõigil hammaste vahel. Ei lähe mööda päevagi, ilma et TV-s või ajaleheveergudel ei ilmuks uusi teateid ja osaliselt ka õudusjutte ilukirurgiast. Vaadeldakse operatsioone, kus topitakse veristes tingimustes rindadesse implantaate. Peab see siis nii olema? Kindlasti mitte. Saated nagu *I want a famous face* annavad ebakindlust veelgi juurde, sest iluoperatsioonidega ei ole võimalik kedagi ümber opereerida staariks, vastupidi küll. Sageli patsiendid kas langevad parast seda musta auku või maanduvad psühhiaatri juures.

Loomulikult peab meedias ilukirurgia teemat kajastama – eriti ohtude ja riskide osas, mis võivad ähvardada (operatsioonitourism, odavoperatsioonid, viletsa kooolitusega arstid).

\* Tõlkes: kuhu lähed lad k.



"Mustadel lammastel" läheb peaaegu iga teine operatsioon viltu. Aga ka kõige parema väljaõppega ilukirurgil pole üksnes kõigega rahulolevad kliendid. Ka meie kliinikus on rahulolematuid peaaegu 3%. Mitte seepärast, et midagi oleks nendega juhtunud, vaid just seetõttu, et on looderud ja oodatud tulemustest liiga paljut. Mõned patsiendid tahavad hüpata hoopis uude rolli, tahavad näiteks saada Claudia Schifferiks või Brad Pittiks. Aga nii see ei lähe. Mõistusega ilukirurgiat võttes on see ikkagi hea enesetunde saavutamise kirurgia ja ka sellisena on ta väärt teenus ning annab hingeravi skalpelli abil. Mida see tähendab? Kui tütarlaps näiteks kannatab kühmuga ja pika nina ning liuskja lõua pärast, siis võib ju operatsioon mõjuda kogu tema elule positiivselt. Kui naisel on väga lame rind või on rinnad üksteisest erinevad, siis aitavad implantaadid kaasa uue enesetunde omandamisele. Tüdrukute "ratsapüks-reisi", mis on geneetiliselt päritud ja millest ei spordi ega toitumise abil lahti ei saa, on võimalik tumenestsents-tehnika\* abil elegantsel moel parandada.

Kuhupoole läheb siis ilukirurgia Saksamaal? Kas võtame omaks ameerikalikud kombed, et lõunavaheajal sisestatakse kiiruga mõni implantaat ja kortsudevastased süstid on sama sagedane kui juuksuril käimine? Loodan et mitte, sest oleme Ameerikast juba üle võtnud McDonaldsi ja Coca-Cola. Loodetavasti suudame endid sellest iluduse pettekujutelmast säästa.

Minu filosoofia on järgmine: mida vähem, seda parem. Kloonitud ninad, prunti süstitud huuled, megarinnad ja pingule kistud, ilma vähimagi miimikata "Florida-näod" ei kuulu minu ilukirurgia kooli ja ei vasta ka meie õhtumaisele kultuurile. Heal ilukirurgil on Euroopas kestav edu, kui ta on optimaalselt koolitatud, st omab kuueaastast kirurgilist põhiharidust ja on sellele lisaks veel kaks-kolm aastat õppinud esteetilist kirurgiat. Ta peab tundma ka psühholoogiat ja omama kunstilisi kalduvusi. Vaid siis suudab ta ilukirurgide "haibasseinis" pikemat aega ja soliidselt hakkama saada.

\* Kaasaegne rasvaimu tehnoloogia.

legelikud ope  
nid Tv saadei  
I want a fam  
on patsien

## Pitangu kutsumus

Juba 14-aastasena vormisin ninasid ja tahtsin saada näokirurgiks. Koolis pingutasin vaid seepärast, et tahtsin abituuriumi hästi lõpetada ja minna edasi õppima meditsiini. Juba 19-aastasena ja esimesel meditsiiniõpingute semestril läksin oma esimese kokkuluutud rahaga Brasiiliasse prof Pitanguy juurde. Seal ootasin tema sekretariaadis esimest kohtumist kümme tundi. Öhtul, kui prof Pitanguy tuli, öeldi talle, et üks hull saksa meditsiinitudeng ootab teda juba kümme tundi. Seepeale võttis professor mind vastu. Sellest sai alguse meie suur sõprus.

Pärast kümnet prof Pitanguy külastamist 1970. aastatel järgnes 1980.–1990. aastatel prof Pitanguy viis külastust minu kliinikusse. Brasiilias, prof Pitanguy juures, paelus mind eriti sümbioos ilukirurgia ja patsiendi abistamise vahel. See tähendab, et ka avariis-olukorras vigasid saanud patsienti on võimalik aidata plastilise kirurgia abil. Seda põhimõtet järgin ma tänaseni.

Pärast kirurgikutse omandamist 1970. aastatel olin 1975–1980 ametis nina-kurgu-kõrva-arstina. Minu jaoks oli plastilises kirurgias eriti huvipakkuv inimese nägu ja eriti nina. Pärast plastiliste operatsioonide lisaeriala omandamist aastal 1982 hakkasin noore ülemarstina Isäri Paremkalda kliinikus tegelema esmajärjekorras plastilise ja taastava kirurgiaga. Järgnesid tuhanded operatsioonid kuni minu professuurini, kusjuures mind huvitas väga koostöö kõikide teiste erialadega.

1987. aastal asutasin Esteetilise Meditsiini/Kirurgia Ühingu Saksamaal, mille presidendiks olin 12 aastat. Eriala pioneerina muutsin sellal esteetilise kirurgia nii kliiniliselt kui ka teaduslikult avalikuks. Mitmesuguste õnnetusjuhtumijärgsete operatsioonidega prominentide juures (nii ei lasknud näiteks Götz George "Sündmuskoha" filmimisel ennast dubleerida ja sai raske ninaluu murru, mida mina noore kirurgina parandasin) äratasin ka meedias tähelepanu. Juba aastaid olen ka selle ala konsultant.

niid tein

Ünd  
mid teget

oni ja  
tsientide k  
kavad M  
mura, il



Direktorina ravi alal Bodensee kliinikus, millest on saanud vahepeal Euroopa suurim esteetilise kirurgia kliinik, on mul väga suur vastutus mitte ainult patsientide, vaid ka kõrgelt haritud arstide ees. Põhiline eesmärk minu enam kui 200 esinemisel TV-s oli elanikkonna informeerimine esteetilise kirurgia osas, hoiatamine ülepaisutatud ootuste ja viletsa väljaõppega arstide eest.

Kutsed esinemistele üle kogu maailma, opereerimiskursused ja auliikmeks olekud kinnitavad, et vaatamata raskustele esteetilise kirurgia vallas on mu elutee valik olnud siiski õige, olen oma kutsumust õigesti mõistnud: virkus, käteosavus, kunstianne ja psühholoogiline kaasaelamisvõime tulevad kasuks. Seejuures sai mulle selgeks, et igaüks, kes midagi erilist saavutab, kogeb ka kadedust ja vimma ning teda isegi viharakse. Sellega tuleb pioneeridel ja esirinnas minejatel elus leppida. Tänukirjad patsientidelt leevendavad mõnevõrra neid negatiivseid elamusi.

## Ilukirurgide sõda on võitlus raha pärast.

### Võitlus iljale jääb maha patsi

"Ilukirurge" võrsub nagu seeni pärast vihma. Praktiseerivad arstid, hambaarstid, dermatoloogid, günekoloogid ja isegi ravipraktikud moonduvad ilukirurgideks. Nad kuulutavad kõrgläikepaberil trükitud ajakirjades ja pakuvad oma teenuseid spekulatiivsel moel ka televiisoris. Ei ole enam mitte midagi, mida jäetaks näitamata. Ei mingit hirmu tegelike operatsioonide ees. Vaatajatele pakutakse garanteeritud tulemustega iluoperatsioone, järgides motot: pärast operatsiooni saab teist staar või vähemalt fotomodell, ja need kõik teenivad suurt raha.

Ei hoita ennast põrmugi tagasi ka noorukite ees, kellele sugereeritakse juba 12. eluaastast alates, et nad saavad pärast iluoperatsiooni end palju paremini realiseerida. Efektijanus opereerivad arstid Šveitsis mägedes või eramajade päevitusterrassidel. Tegelikud operatsioonid TV-s ei tee muud, kui sisendavad patsientidesse ebakindlust. Pärast taolisi saateid helistavad patsiendid ridamisi Bodensee kliinikusse ja ütlevad kindlaksmääratud operatsiooni-

alal, sest kardavad, et seal opereeritakse samal moel nagu seda ilu maailmas näidati.

Ülevastumisi TV-s ja trükimeedias on mul olnud juba 20 aastat, ja mul juhul alati mõttega, et esiplaanil ei seisa isik, vaid informatsioon. Ilukirurgia pioneerina viitan ma alati riskidele ja uusimatele opereerimismeetoditele. Ilukirurgia on miljardiliste mahtudega turg. Sellest pirukast tahavad paljud osa saada. Seetõttu on sellel alal ka väga palju "musti lambaid", kes õpivad nädalavahetusel toimunud kursusel ära rasvaimu või siis *faceliftingu* tegemise. Aga taolistel kursustel ei ole ju võimalik ära õppida pimesoole või sapijuugi opereerimist. Samuti peaks olema keelatud selline koolitus ilukirurgias.

Ilukirurgia ajakirjades kuulutatakse ja TV-ajakirjades näidatakse kummalisi tulemusi. Ebakollegiaalne käitumine kirurgide seas on pidevalt päevakorral. Selle eriala ameti imago on saanud sügavaid krumustusi. Ja sugugi mitte viimases järjekorras just sellepärast, et mõned erialaühingud on omavahel tülis. Iga erialaühendus arvab, et vaid tema liikmed on volitatud ilukirurgilisi operatsioone teostama. Enamasti tuuakse esiplaanile üsna kulunud põhjendused väljaõppest ja kompetentsusest, jättes tahaplaanile tõelise põhjuse, nimelt majandusliku ja finantsilise – teenimisvõimaluse. Kõikide rahaliste ahvatluste kõrval ei tohiks siiski unustada, et ilukirurgias on tegemist ka patsiendiga ja Hipokratese vanne puudutab ka selle ala arste. Ilukirurgiat peaksid teostama vaid need, kes on seda ala õppinud aastatepikkuse kogemuste omandamise rajal, aga mitte need, kellel on vaid tiitel.

Läinapäeval on parim, kui noored arstid omandavad plastilise kirurgia eriarsti hariduse, nagu see Saksamaal ka 1993. a alates kaib. Pärast seda võib juba spetsialiseeruda näiteks kate- või esteetilisele kirurgiale.

Esteetilist kirurgiat tuleb täiendavalt õppida. Sellel alal on erilised operatsioonid, nagu *facelift*, rasvaimu, rinnaimplantaadid jne, mida eriarstikursuses samahästi kui kunagi eraldi ei käsitleta. Kahjuks on väga vähe esteetilise kirurgia väljaõppe keskusi, sest tap on ka nende operatsioonide kvaliteet Saksamaal üsna kahtlase



väärtusega ja tegelikult on esteetilise kirurgia alal mitte enam kui 50 korralikult väljaõpetatud kirurgi, kes selle ala kõiki operatsioone päev-päeva kõrval ka teevad.

Aga niikaua, kui kestab sõda erialaühenduste vahel, ei ole võimalik saavutada mingit üksmeelt. Võitlus raha pärast ei tunne mingeid piire. Patsient jäetakse lahinguväljale maha. Minu soov tulevikuks on see, et kõik kuulsad erialaühendused ja nende juhatused istuksid kokku, töotaksid välja mingi mõistliku kontseptsiooni ja annaksid välja transparentse nimekirja arstidest, kes tegelevad peamiselt või siis erandkorras esteetilise kirurgiaga. Esteetilises kirurgias on palju distsipliine. Nii võib dermatoloog väga hästi teha kortsude kaotamise süste või siis tegeleda laserteraapiaga, ninakurgu-kõrvakirurg saaks hästi hakkama nina korrektuuriga, *face-liftinguga* ja kõrvade seisu korrigeerimisega jne, plastilise kirurgia eriarst võiks olla spetsialiseerunud ka kõhu- ja rinnapiirkonna rekonstrueerimistele. Kõik erialadistsipliinid peavad koos töötama ja koolitust parandama ning eriala edasi viima. Niikaua kui igaüks keedab oma suppi ja kirub teisi, kes on võib-olla edukamad, ei suuda ilukirurgia või õigemini esteetiline kirurgia saavutada mingit edasiminekut ja negatiivne imago jääb talle ikka külge.

## a võtta nälga tundmata – pH-tasakaalustatud toitumine

Hästi ja tervislikult süüa ning seejuures ka saledaks jääda – seda kõike saavutate pH-tasakaalustatud toitumisega\*. See ei ole mingi dieet abstinentide harrastajatele, vaid täisväärtuslik ja maitsev segatoit, mille roogasid leidub igale maitsele. See juba ammu ajast praktikas edukalt toimiv toitumiskontseptsioon arendati välja moodunud sajandi algaastatel ameerika arsti dr Howard Hay poolt. Ikka enam maad võtvale tsivilisatsioonihaiigusele – rasvumisele – seadis too meedik vastu uudse toitumisvormi, mis mõjub mitte ainult ülekaalulisust ärahoidvalt, vaid on suureks abiks ka ainevahetushäirete puhul ja taastab kehas hea seedimise ning hapete-aluste tasakaalu.

\* Sks k Trennkost, ingl k food combining.

\* Teadlikult mingist ahvatlusest (alkohol, toit, söömine, seks) hoidumine.

toite tootumise aluseks on "keemilised seedimisprotsessid", mille loomulikul valgud ja süsivesikud inimorganismismis üheaegselt ei seedu. Seepärast soovitatakse süsivesikute- ja valgurikkaid toiduaineid koos mitte süüa.

Lahustatavaid toiduaineid liigitatakse kolme gruppi:

- Happeid moodustavad valgurikkad toiduained, näiteks liha, kala, juust, kartulid, täisteraleib.
- Aluseid moodustavad süsivesikuterikkad toiduained, näiteks puuvili, juurvili, salat, piim, jogurt, või.
- Neutraalsed toiduained on näiteks rasvad, pähklid, vürtsid.

Valgurikkaid ja süsivesikuterikkaid toiduaineid võib neutraalsega kombineerida, kuid mitte omavahel. Happeid moodustavaid toiduaineid peaks olema 20% ja aluseid moodustavaid 80% toidust. Üleliigsete hapete kaotamise tõttu peaks keha kaotama ühe kaalu. Hay järgi on optimaalne süüa hommikuti ja õhtuti süsivesikuterikkaid toite, samas kui lõunaks tuleks just valgud lauale tuua. Täielik keeld on kaunviljadele, kuna need sisaldavad samavõrt nii valke kui süsivesikuid üsna palju. Hay laidab ka sealihast söömist, samas on aga täisteratooted, puuvili ja juurvili igati lubatud.

Kui veel paar põhireeglit, mida tuleb tähele panna:

- Võimaluse korral loobuda suhkrust täielikult.  
Rasvaga ümber käia hästi kokkuhoidlikult.
- Kinni pidada toiduagadest; ärajäänud toidukord tõstab vaid näljatunnet ega vähenda rasva kehas kuigivõrd.
- Piirata sealihast söömist.
- Juua piisavalt, see tähendab vähemalt 2 l päevas.  
Täiendada suurt näljatunnet klaasi vee või suhkruta tee joomisega.
- Lõõgastada sportlikku aktiivsust.
- Pöörata tähelepanu piisavale lõdvestumisvõimalusele (solarium, saun, vann).
- Varuda kannatust juhaks kui kaalu kahanemist ei järgne otsekohe; mida pikemalt on organismil aega uue kaaluga harjuda, seda paremini see ka säilib.



pH-tasakaalustatud toitumine ei ole niisiis mingi dieet, vaid toitumisviis, mis sobib kõigile. Kui ollakse ülekaaluline ja nendest põhireeglitest kindlameelselt kinni peetakse, alaneb kehakaal automaatselt ja hea enesetunne jääb püsima. Kui ollakse jõutud ideaalkaaluni, siis paraneb enesetunne veelgi, ollakse aktiivsem ja täis energiat.

Seda toitumisviisi võib soovitada igaühele. See on tervislik, hoiab saledana ja selline toit on maitsev.

## Aravusserdatud tsiendi lugu

See jurustus esindab sadu patsiente, kellele on tulnud teha viimastel aastatel Bodensee kliinikus järeloperatsioone. Osaliselt olid välja löönud katastroofilised komplikatsioonid, rääkimata kahest rasvaimule järgnenud surmajuhtumist, mida prof Mangi ekspert-hinnangu järgi oleks olnud võimalik ka vältida.

Nii nagu professor eksperdina 2004. a Müncheni meediapäeval õigusega märkis: "Ilukirurgia pole mingi naljategemise kirurgia, vaid märkimisväärse riskiga kõrgtehnoloogiline kirurgia."

Sestap peaks see raamat ilust saama nõuandjaks kõigile patsientidele, kes otsivad ausat informatsiooni ja vastuseid järgnevatele küsimustele ning püüavad seeläbi vältida komplikatsioone.

- Kuidas on võimalik vältida iluoperatsiooni?
- Millised on parimad operatsioonimeetodid?
- Millised on suuremad riskid?
- Millele peaksin tähelepanu pöörama enne ja pärast operatsiooni?
- Kuidas ma leian kõige õigema arsti?
- Ettevaatust, odavoperatsioonid!
- Millised on mõnede operatsioonide hinnad?
- Kelle poole võin pöörduda, kui midagi viltu läheb?

Kui midagi läheb viltu, siis võib pöörduda Esteetilise Meditsiini Ihuvusvahelise Ühingu poole, mis asub aadressil 40479 Dusseldorf, Feldstraße 80, e-mail: sekretariat@igaem.de, märksõna all "Patientenhilfsbund".

Kui saad lühikese eksperthinnangu, kusjuures arst-ekspert annab järgnevalt ka õiged suunised, kuidas patsient saab asjasse puutunud arsti vastu välja astuda ja mis on seejuures võimatu.

Patsientide Abistamise Ühendus püüab alati jõuda kohtuvälise lahendini. Ühenduse advokaat (vahendaja) üritab leida lahendust, mis oleks õiglane nii patsiendi kui ka arsti suhtes. Reeglina on parim lahendus see, kui ebakorrektselt operatsiooni teinud arst loob operatsiooni- ja kõrvalkulud hüvitab, nii et patsient saaks välja valida uue usaldusväärse arsti, kes tehtud kahjustused korda teeks. Pikalevenivate juriidiliste vaidluste tulemusel jääb enamasti patsient abitult lahinguväljale maha. Arstide kindlustused ja advokaadid on reeglina väga professionaalsed.

Lapselt samamoodi juhtus ka järgnevas loos. Patsiendile osutati asjatundmatut abi, nii et ta tuli pärast kahte operatsiooni, valades olult kibedaid pisaraid.

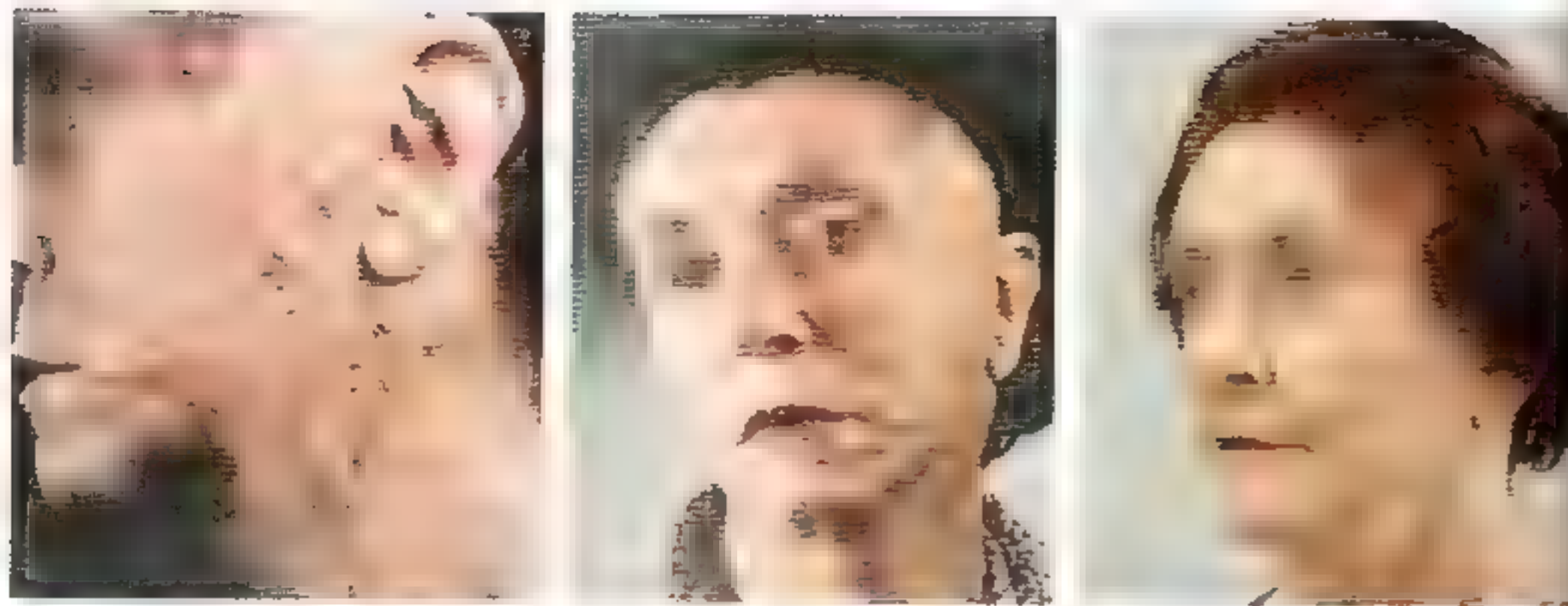
## Patsiendi jutustus

Kuna mul olid kortsud näo ja kaela piirkonnas, siis lasksin aastaid tagasi endale teha *faceliftingu*. Operatsioon oli minu jaoks täielik õudus! Mul jäid haavad operatsioonijärgselt veritsema ja lisaks sellele oli mul veel eluohtlik infektsioon. Seejuures vigastati valede lõigetega juuksejuuri ja näonärve. Mu armid valutavad aastaid ja ma ei julgenud väljaspool kodu oma nägu näidata. Ükski ilukirurg ei nõustunud mind enam aitama.

Kui olin kuulnud, et Bodensee kliinikus tehakse palju ka järeloperatsioone, kogusin veel korraks julgust ja pöördusin sinna. Mulle

\* Tõlkes: Patsientide Abistamise Ühendus sks k.





Foto

tehti kaks järeloperatsiooni, kusjuures näonahk eemaldati täielikult. Näo muskulatuur õmmeldi uuesti külge, arme korrigeeriti, juukseid transplanteeriti ja kogu kaela ning dekolteeosa pinguldati. Ma olen rõõmus, et otsustasin uute operatsioonide kasuks, sest nüüd tunnen ennast taas hästi ja viimaste aastate hädaorg on minu jaoks lõppenud.

### Olla ilus ka ilma skalpellita – "ilupaavsti" nõuanded

Mida kauem ma Saksamaal ilukirurgia pioneer olen, ja seda saab nüüdseks juba oma 25 aastat, seda lähemale jõuan arusaamisele, et iluoperatsioonid on võimalik ka vältida, kui mõistlikult elatakse.

Ilukirurgia all ei mõista mina sugugi seda, mida minu Ameerika kolleegid, et pidudel on näha vaid siledaks pingutatud maskisarnaseid nägusid, kloonitud ninasid, megarindu ja pruntis huuli. Mida vähem, seda parem. Nägu võib vanemas eas olla ka kõigi oma kortsudega küllaltki erootiline. Otsustav on hoopis see, kas omatakse kontrolli oma kaalu ja keha üle. Ja see tähendab dissiplineeritud eluviisi ja positiivset ellusuhtumist. Ma pole mingi kiiresti mõjuvate dieetide pooldaja, kümme kilo juurde ja kümme

laha maha, see viib jojo-efektini\*, mis kahjustab organismi. Kui elatakse omada tervet nahka, juukseid ja küüsi, siis tuleb eluviisi muuta ja tahele panna ka mõnda minu nõuannet.

- Väheksa tundi magamist. Voodisse heita hiljemalt tund enne keskoõd. Siis taastub nahk kõige paremini.
- Lühie magamaminekut nahk puhtaks pesta ja veega üle loputada. Nahale kanda taastavat rasvavaest kreemi, nahk peab öösel vanni hingata ja taastama elujõulisuse.
- Vähemereline köök on väga tervislik. Käed eemale maiustustest, nikotiinist ja alkoholist! Sööge palju salatit, puuvilju, juurvilju, kala ja võimalikult vähe sealiha. Oliiviõli, küüslauk ja hea Balamko-äädikas võivad teha imet.
- Jooge palju vett! Kõige parem on gaseerimata puhas vesi, et organismi hapetega mitte üleküllastada. Aluselised joogid ja palju teed, celistatult rohelist, see annab organismile energiat ja kõrvaldab sinna ladestunud radikaale.
- *Just but not least*\* liikumist, liikumine ja veelkord liikumine! Igapäevaselt vähemalt 20 min sporti (rattasõitu, metskajooksu) loobab käigus mitte ainult teie keha ja vereringe, vaid tugevdab ka teie lihaseid ja ennetab tselluliiti. Spordiga raputatakse liikvele õnnestumoonid nagu seksigagi. Ameerikas tehtud uurimuste järgi peaks seksimine 2x nädalas tegema nahaga lausa imet. Nii-uis järgida motor – parem seks, kui skalpell!

\* dieedi lõpus langeb kehakaal järsult, korduva dieedi puhul hakkab kaal üles-  
hooplema.

Tõlkes: ärge jätke viimaseks ega unustage sootumaks ingl k.



## Esteetilise Meditsiini Rahvusvahelise Ühingu pressiteade

### Ilukirurgia tuleb Saksamaal uuesti defineerida. Metsiku Lääne maneerid arstide, patsientide ja advokaatide seas

Dr. Torsten Hartmann  
Feldstraße 80, 404,

Ühelgi meditsiinalal ei ole patsientide kindlusetus nii suur kui see on ilukirurgias, see tähendab, esteetilisest kirurgias.

Paljud arstid ja isegi ravipraktikud muteeruvad ilma igasuguse väljaõppeta ilukirurgideks. Uusi ühendusi tekib nagu seeni pärast vihma ja igauks neist kinnitab, et on selle ala parim.

Meedial on oma osa patsientidesse kõhkluse külvamisel ja ilukirurgia eriala mustamisel, kui nad saadetega nagu *I want a famous face* või *SWAN* loovad illusiooni, et iluoperatsiooni läbi võib saada suureks staariks. See on ju jama.

Fakt on selline: esteetilis-plastiline kirurgia vajab kuus kuni kaheksa aastat kestvat operatsioonialast koolitust, sellest kuueaastast erialaarsti-koolitust mingis distsipliinis ning sellele järgnevat spetsialiseerumist esteetilise kirurgia alale. Plastilise kirurgia eriarste on Saksamaal alates 1993. a, nii et nendel on praeguseks momendiks soliidne koolitus käes. Ometigi pole plastilise kirurgia kirurg kaugeltki veel hea kirurg esteetilise kirurgia alal, sest esteetilisi operatsioone tegema tuleb õppida alles pärast eriarsti hariduse saamist.

Esteetilise Meditsiini Rahvusvaheline Ühing võiks luua korra majja ilukirurgia "haibasseinis" ja mõista oma ülemuslikku rolli distsipliinidevahelise esteetilise meditsiini ja kirurgia erialaühenduse kohal, kusjuures kõik arstid, kes on õppinud seda eriala, võiksid saada ühenduse liikmeteks. See tähendab, et günekoloog võib ka olla spetsialiseerunud rinnaoperatsioonidele, nina-kurgu-kõrva- ja lõuakirurg võib teha nii nina ja laugude korrektuuri kui ka *faceliftingut* ning dermatoloog võib teostada rasvaimu. Nii-sama kui muudel erialadel on ka ilukirurgias spetsialiseerumine tungivalt vajalik. Arst ei saa enamasti olla kõikidel operatsioonidel

partekine, aga ta ei saada ikkagi patsienti, juba puhtfinantsilistel põhjustel, spetsialiseerunud kolleegi juurde. See ei ole ilukirurgia ühe viku jaoks Saksa Liitvabariigis mingi optimaalne lahendus.

Esteetilise Meditsiini Rahvusvahelise Ühingu asutamisest peale on peaaegu kakssada kvalifitseeritud liiget osalenud keskuse kaudu korraldatud juhendamistel. Seejuures on tähtis, et ilukirurgiast kutsustatud patsiendid saaksid nõustatud just Patsientide Abistamise Ühenduse kaudu, mis on loodud ühingu juurde, ja et neile pakutaks kohtuväliseid lahendeid.

EMRÜ tahab patsiente asjalikult informeerida ja eelkõige mitmesugustest riskidest teavitada, võttes motoks: parem vältida praeguseid iluoperatsioone ja hoida kõigepealt oma keha käigus tervet, tervisliku toitumise ja positiivse ellusuhtumisega. EMRÜ ei teevad koostööd ka psühholoogid, kes oskavad patsiente igati nõustada selles osas, kuidas iluoperatsiooni vältida.

On väga tähtis, et Saksamaal eksisteerib nüüd ühing, mis astub vastu sellele iludusmaaniale ja selgitab kõikvõimalikke iluoperatsioonidega seostuvaid riske, aga ka reaalseid võimalusi. Ühingu eesmärk on avada kõigis suuremates linnades nõustamiskohad kvalifitseeritud arstide juures. Nõustamiskohad võib peagi leida EMRÜ keskuse juures olevast liikmete nimekirjast.

Ühendas kontaktis meediaga üritab EMRÜ anda asjalikku teavet ilukirurgia vallast, kirjeldada huvipakkuvaid juhtumeid ja juhtida tähelepanu ebakohtadele.

Vaid siis saab ilukirurgia või õigemini plastilis-esteetiline kirurgia ühiskonnas kindla koha, mis talle kuulub. Ilukirurg peab olema mitte ainult erialaselt hästi koolitatud, vaid ka kunstnik ja psühholoog ning ennast pidevalt edasi harima ja teiste arstidega kogemusi vahetama, et püsida kõige uuemate saavutuste tasemel.

Prof Mang on EMRÜ president. Ta on esteetilis-plastilise kirurgia pioneer Saksamaal ja omandas seitsmekümnenendatel aastatel kirurgi põhikutsele lisaks kaheksakümnenendatel aastatel nina-kurgu-kõrva plastiliste operatsioonide erikirurgi kvalifikatsiooni. Tema



asutas 1987. a Esteetilise Meditsiini Saksamaa Ühingu ja oli 12 aastat selle organisatsiooni president. Alates 1990. aastast juhatab ta Bodensee kliinikut Lindaus, kusjuures teeb ka ise üle tuhande operatsiooni aastas. Prof Mang on alati püüdnud välja koolitada asjast huvitatud arste. Tema enam kui 200 erialast publikatsiooni sellel alal ühendati tema esteetilise kirurgia õpik-käsiraamatu *Manual of Aesthetic Surgery* I ja II köitesse, mille Springeri kirjastus Heidelbergis välja andis ja on tõlgitud vahepeal ka paljudesse keeltesse, olles niimoodi üle maailma esteetilise kirurgia alal juhtlõngaks.

EMRÜ aktiivne juhatus koosneb peale prof Mangi veel viitsepresident dr med Marian Mackowskist (plastilise kirurgia eriarst), härra prof dr med dent Eckehard Dielertist (suu-lõua-näokirurgia eriarst), ja kirurgist härra dr med Mark Wolterist. Sellise juhatusega on kindlustatud kõrge kompetentsus plastilis-esteetilise kirurgia vallas.

Ilukirurgia nimetus tuleb kaitse alla võtta. EMRÜ kohustuseks on ilukirurgiaga pidevalt tegeleda tahrvate arstide väljaõpetamine, täiendkoolitamine ja sertifitseerimine.

Patsient muudetakse paljude erialaühenduste poolt kõhklevaks ja ta ei tea enam, kelle poole pöörduda. Ka liidumaade Arstide Liitudele ei anta vastavat teavet.

EMRÜ eesmärgid on:

- Kvaliteedi kindlustamine, väljaõpe ja täiendkoolitus kongresside ning operatsioonikursuste baasil.
- Võitlus "vesivõsude" ja "mustade lammastega".
- Kahjustatud patsientide bürokraatiavaba nõustamine (Patsientide Abistamise Ühendus).

Patsientidele riskide ja ohtude selgitamine.

EMRÜ tahab ühendada kõiki arste, kes päev-päeva kõrval tegelevad esteetilise meditsiini ja kirurgiaga. Erialaalne sertifitseerimine dokumenteeriks ühtlasi kompetentsuse.

## Pinguldamine ilma skalpellita

Et ühtegi süsti, ühtegi lõiget, ei operatsiooni, aga ikkagi: kortsude vähendamine ja kestvalt. See on *Therma Cool*'i, Ameerika revolutsioonilise ravimeetodi saladus. Mõju on üllatav: naha pinguldumine ilma et nahka ära lõigataks, aga seevastu kollageenide tihendamise ja uuendamine ning tulemuseks normaalne väljanägemine."

Selle ja teiste taoliste ligitõmbavate väljaütlemistega värbavad patsiente arstid, kes pole üldse *faceliftingu* käsitööd õppinud ja õngitsevad kõlvatul viisil patsientide taskust raha.

Et lühemööda peaaegu ainsatki kuud, mil tootja ei reklaamiks monda uut "aparaati", mis lubab lausa imesid, kas siis külma, raadiolainete või soojust kasutamisest. Ikka ja jälle jutustatakse, et laseriga nahakihtide koorimise või raadiolainete abil võib naha soovitavaid kihte mõjutada nii, et kollageen kokku tõmbuks. Eri-olukorras nimetatakse seda *shrinkingu*\*.

Reklaamis ja internetis värvatakse patsiente teaduslikult põhjendamatult ja kestva katseid läbi tegemata pinguldamisele ilma skalpellita, näiteks: "Nahastruktuuride alumiste kihtide soojendamise ja samaaegse ülakihi jahutamisega tekib kontraktsioon, see tähendab, kollageeni kokkutõmbumine. Seejärel moodustub ja korrastub kollageen naha all uuesti. Tulemus jääb pidama pikaks ajaks."

Meie Bodensee kliinikus vaatame kõigile uutele meetoditele väga kriitilise pilguga ja näeme meie vastuvõttudel hulgaliselt patsiente, keda on nende meetoditega ravitud ja kes on pidanud lõpuks ikkagi pettuma. Seepärast ei tohiks lasta patsiente suurte reklaamiksioonidega ja igasuguse kriitikata ahvatleda ja petta, vaid tuleks lasta neil saada informatsiooni kõigist kõrvaltoimetest, tulemuste püsivusest ja sugugi mitte viimases järjekorras ka ravi hinnast pidevalt plastilise kirurgiaga tegelevate arstide juures.

\* Tõlkes: kokku tõmbumine ingl k.



Selle kohta annab ka EMRÜ keskus teavet ja on võtnud kriitilise positsiooni kõigi ilukirurgia "imevahendite" suhtes.

Olgu veel mainitud, et reklaamikeeld läikpaberile trükitud ajakirjades on täiesti mõttekas, sest seal näidatakse enamasti vaid suurepäraseid tulemusi, mida on saadud näiteks arvutianimatsiooniga, ilma et üldse viidataks ohtudele. Samuti on vajalik tsensuur arstide ülesastumiste osas internetis, sest seal pole võimalik jälile saada, kui mõni neist on muteerunud professoriks, näitab valesid tulemusi ja kuulutab välja uusi meetodeid, millel pole vähimatki kliinilist ega teaduslikku põhjendust.

### Ilu on õpitav

Kes on õnnelik ja eluga rahul, see produtseerib ise vananemisvastaseid hormone, "õnehormoone", ja säilitab kauaks ka nooruse. Õnnel ei ole mingit tegemist rahaga.

Vastupidi, ülikrikkad on sageli õnnetud, ei suuda enam rõõmu runda ja on seepärast alkoholi ning uimastite poole kaldunud.

Minu nõuanded ilu ja nooruse säilitamiseks skalpelli abita on muuseas järgmised:

- Kui matkatakse, siis mõelda vaid matkamisele, tundes rõõmu loodusest ja heites peast välja kõik muud probleemid.
- Kui ollakse hea toidu kallal, siis kontsentreeruda vaid söömisele ja maitserõõmudele, laskmata ennast millestki muust segada ega ärritada.
- Intensiivne seks (kõige parem kui iga päev) oma püsipartneriga mõjub väga hästi nahale, seksi ajal vallanduvad "õnehormoonid" lahendavad täielikult vananemisvastase hormooni vajaduse.
- Hoiduda võõrastes naistes (meestes) käimisest, sellega vananetakse palju kiiremini. Liialt stressi ja halb südametunnistus toovad nii mehele kui naisele näkku lisakortsse.
- Tööl mõelda vaid tööle ja tunda rõõmu headest saavutustest. Siis on võimalik unustada ka ülemused ja ise peagi ülemuseks saada.

- Kuuks, mida tehakse, tehtagu intensiivselt ja ärgu lastagu ennast korvale kallutada mingite muude probleemide üle mõtisklemisele, nauditagu iga päeva ja unustatagu kõik mineviku paha. Vaadatagu tulevikku vaid optimistlikult!





## NAHA

Atraktiivsetel inimestel on see palju kergem. Nemad saavad suure sümpaatiat osaliseks, on ametialaselt edukamad ja sage- li ka teenivad rohkem. Kuid mis see atraktiivsus täpselt on? Kas menu saavutamiseks peaks olema sale nagu fotomodel, omama pisikest nina, suuri säravaid silmi ja proportsionaal- set, absoluutselt kortsudeta nägu? Arvan, et sugugi mitte.

Defineerida ilu ja atraktiivsust pole sugugi lihtne. Palju kergem on üles lugeda mõningaid tunnuseid, mida enamus meist peab

Atraktiivsus ei ole ea küsimus ja pole sugugi sõltuv näojoonte sümmeetriast. Kellega te veedaksite meelsamini õhtu? Kas huvitava menega, kellest kiirgav elurõõm teid lum- mab, või siis mõne väga ilusa igavlejaga?

vähem meeldivateks, nagu näiteks hool- damata nahk, kahkjast suitsetajajume, pigmendilaikudega, kortsus-kibraline ja päikesekahjustustega nahk, vähem har- moonilised näojooned liiga esiletükkiva lõua või siis suure konksnina, topelt- lõug, väljalangenud juuksed, rasvapolster

kõhul ja puusadel. Aga ka lohisev ja väsinud kõnnak, negatiivne, vähese elujaatavusega hoiak, pessimism ja hädapäetavus. Paljusid nendest negatiivselt mõjuvatest nii füüsilistest kui psüühilistest omadustest ja samuti tervet rida "vananemistunnuseid" suudame me ise positiivsuse suunas mõjutada. Seda juhul, kui me iseen- da ja oma kehaga armastusväärselt umber kaime, täisväärtuslik- ku toitu sööme, piisavalt liikumise ja värskes õhus viibimise eest hoolt kanname, oma nahale optimaalset hooldust võimaldame ja ka oma hingele lõdvestumise ning positiivsete mõtetega midagi head teeme. Või ka siis, kui laseme arstil selgitada, et meie prob- leemid on võib-olla tingitud hoopis mõne toitaine või hormooni nappusest.

Kui te pole oma väljanägemisega sugugi rahul, siis peaksite kõi- gepealt analüüsima oma igapäevast elu ja eluviise üldse. Kas ole- te pidevalt palavikulises seisundis, suitsetate, kas sööte enamasti kiirtoitu või on teil pidevalt unest puudus? Siis võib näiteks naha keemiline koorimine anda vaid ajutist abi. Ja kui teil on märgatav "päästerõngas" taljekohal, sest peate paljudel ärilõunatel osalema

Tervislik toitumine,  
sport ja te

osalemiseks üldse aega üle ei jää, siis ei lahenda ka rasvaimu teie probleemid lõplikult.

Kas teete midagi ka oma füüsilise vormi hoidmiseks, toitute rasva- vabalt ja tarvitate palju puuvilju, juurvilju ja täisteraprodukte, pea- te kinni oma aegadest kosmeetiku juures ja korraldate mõnikord endale ka imelise nädalalõpu? Teie meeleolule ja heaolutundele teeb see kõik kindlasti vaid head. Kui teil on kõigele vaatamata ikka üks või teine nendest "hädadest" kallal, siis jõuate alati lasta teha kortse- rtsundavaid süste, rasva ära imeda või silmalauge pinguldada.

## APHAMMAS

Enamust beebidest ja väikestest lastest peame me kütkestavateks, kuna neil on veatu virsikuga sarnanev nahk, siidised juuksed ja suured ning selged silmad. Lapsepõlves keha substantsid alles ku- junevad välja. Küll toimuvad meie organismis aga juba sündimisel

**Just elutähtis hapnik kutsub esile kulu- mise ja vananemise, sest ainevahetus toitainetest happeid sisaldavateks oksü- datsioonisubstantsideks toimub hapni- ku abil.**

Nende seas on kõige agressiivsemad nii- nimetatud vabad radikaalid, millelt aineva- hetusprotsessis üks elektron ära võetakse. Selleks, et oma tasakaaluseisundit taasta- da – niisiis puuduvat elektroni asendada –, kahjustavad vabad radikaalid teisi molekule. Sellisel moel vallandub ebasoodus ahel- reaktsioon, sest iga molekul, millelt on üks elektron "röövitud", teenindab ennast teiste molekulide juures, et aga taastada oma ta- sakaalustatud olekut. Arvukalt keharakke

satuvad niiviisi "oksüdatiivsesse stressi": vabad radikaalid kahjustavad rakumemb- raane, tähtsaid valkaineid, ensüüme ja isegi DNA päriilikki substantsi rakutuumas ning osalevad sellega vananemisprotsessis.

Õnneks pole me vabadele radikaalidele ka päris kaitsetult ette antud. Niinimetatud antioksidandid seovad "metsikuks lainud" hapnikku kiiresti endaga ja väldivad vabade radikaalide teket. Sestap kutsutakse anti- oksüdante vahel ka "radikaalide püüdjateks".

Tähtsateks antioksidantideks on näiteks vitamiinid C, A ja E, glutamiin ja seleen. Antioksidandid ise ei mõju agressiivselt, nad suudavad siduda vabu radikaale ja annavad sellega oma osa vananemise pidurdamisse.



alates lagunemisprotsessid, kuid esimesel paaril aastakümnel on ülekaalus kujunemisprotsessid. Kusagil 20. ja 30. eluaasta vahel võtavad lagundamisprotsessid võimust ja meie organism hakkab vananema – mõni varem, mõni hiljem. Fakt on aga see, et ükski meie eelnev generatsioon pole saavutanud nii kõrget iga kui meie naised saavad keskmiselt 80 aastat vanaks, mehed umbes 75.

Millal vananemisprotsess täpselt võimust võtab, sõltub ühel poolt meie geenidest, teisalt aga olulisel määral meie elustiilist. Selles osas on meil šanss pidurdada nii kehalist kui ka vaimset lagunemist. Millised protsessid viivad vananemisele? Üks põhjus on kindel, hormoonide produktsioon annab aastate jooksul järgi. Teise tähtsa põhjusena on geriaatrilised uuringud välja toonud oksüdatiivse stressi.

Vanandamisprotsessid kulgevad kogu kehas, siseorganites samamoodi kui kõhres, luu- ja lihaskudedes. Kuid suurem osa inimesi tunnevad enda väärtust vanandamisprotsesside ajal, mis muutuvad hästi nähtavaks nahal ja juustes, eriti kahanevat.

- Nahk kaotab elastsuse, selle vee omastamise võime väheneb.
- Rakkude pooldumine aeglustub, naha pealiskiht taandareneb.
- Juuksejuuri ja pigmendirakke jääb vähemaks, juuksed hallinevad ja hõrenevad.
- Rasu- ja higinäärmed lõdveneivad.
- Jõutakse pigmendianomaaliani ja selgelt nähtavate vanaduslaikudeni nahapindadel, mis on saanud päikest.
- Kortsud ei sirgu enam, nahk on palju kergemini vigastatav.

Miks kulgevad ühtedel inimestel vanandamisprotsessid aeglasmalt ja teistel tunduvalt kiiremini? Miks mõjub üks 50-aastane noore, vitaalse ja dünaamilisena, samas kui samaealine sõbranna tundub olevat üsna seenioriealine? See sõltub ühel poolt geneetilisest konstitutsioonist, teisalt erineva kiirusega kasvavast hormoonideproduktsioonist ja loomulikult ka igaühe elustiilist, milles suitsetamine, liigne päevitamine ja õhter alkoholi tarbimine bioloogilist kella sugugi tagasi ei lükka!

## Optimaalselt hooldatud nahk

Polev igapäevane nahahooldus on hea väljanägemise alus. Hellita oma nahka ohtra niiskuse ja toimeainetega, mis hoiavad naha elula ja noorusliku. Võimaldage endale kosmeetiku protseduure: naha suudab naha ebapuhtuse eemaldada, häirivad ebamed üla- ja lõualt kõrvaldada, kortsukesed siluda.

### Naha puhastamine

Puhastage oma nahka hommikul ja õhtul pehme nahahooldusveega või puhastuskreemiga, mis loputatakse maha ohtra sooja veega. Nii eemaldate nahasekreedid ja kõõma, eelnenud jumestuse ning kahjulikud ained, mis on meie nahale ladestunud õhust. Hõõpesu jaoks on seep tabu, sest see eemaldab näonahalt liiga palju rasva ning niiskust.

### Asiastatud toimeained nahale.

- Retinohape (vitamiin A hape) käivitab uute naharakkude teket, silub kortse ja pleegitab pigmendilaike.
- Retinool (vitamiin A) ergutab kollageeni teket, silub kortse ja parandab naha reljeefi.
- Vitamiin C teeb võitlusvõimetuks agressiivseid vabu radikaale, pinguldab sidekudesid ja vähendab sellega kortsude teket.
- Vitamiin E mõjub samuti antioksüdatiivselt, tõstab naha iseravimise võimet ja pidurdab naha vanandamist nahtavalt.
- D-panthenol seob nahas niiskust ja ergutab uute rakkude teket.
- Puuviljahapped lahustuvad pealmistes nahakihtides ja soodustavad nahas uute rakkude teket. Nad pinguldavad ka sidekudesid ja hoolitsevad seega sileda naha eest.
- Vetikad on tõelised niiskusesalvestid ja nad annavad nahale väärtuslikke proteiine.
- Aloe-vera geel viib nahka samuti l'saniiskust, stimuleerib rakkude uuenemist ja kaitseb sellega liiga varase kortsude teke eest.

Puhastamisega tõstetakse naha pH-taset ja häiritakse naha happelise kaitset. Selle vastu mõjub hästi vastav näovesi, mille kannate varitupsuga puhtale näonahale. Võtke näovesi, mis ei sisalda alkoholi, sest muidu riskite naha ärritamisega! Selleks on kohane näiteks võlupähkli (*hamamelis*)- või roosivesi.



Naha kuiv-koorimine igal nädalal või kahe takka vabastab naha pinna kōõmast ja annab sellele värskelt roosaka jume.

### Sobib päevaseks kasutamiseks

Pärast hommikust puhastust kannate nahale kreemi, mis varustab seda kaitsvate antioksidantidega nagu koensüüm Q10, vitamiin A, vitamiin C ja vitamiin E. Mõelge ka piisavale kaitstusele valguse eest (faktor 4 kuni 6) – isegi siis, kui päike on pilvede varjus!

Pöörake tähelepanu oma nahahooldusvahendite koostisainetele. Tähtis pole üksnes toimeaine, vaid ka põhikoostis: selles on tavaliselt vesi, õlid, emulgaatorid ja taimed. Mineraalõli derivaadid nagu parafiin (*paraffinum liquidum*), vaseliin või silikoonõli on halvakvaliteedilised ja nad kliisterdavad naha üle. Palju paremini sobivad põhikoostisaineteks looduslikud õlid, näiteks avokaadost ja jojobast.

### Ärge andke naha vaenlastele mingit võimalust!

**Me vajame heaolutundeks valgust ja päikesepaistet, kuid seda vaid õlgetes doosides. Dermatoloogid on ühel meelel selles, et naha vananemine on suuresti seotud päikese mõjuga (foto-vananemine).**

Kui läheme kaitsmatult päikese kätte, siis tungivad ultraviolettkiired (UV) meie nahasse ja põhjustavad seal massilist oksüdatiivset stressi. Naha funktsioonid on tuntavalt häiritud, sidekoed, esmajoones kollageenid, kahjustatud. Kõrgsageduslikud UV B-kiired tekitavad päikesepõletust. Eriti sügavaie nahasse tungivad aga UV A-kiired ja kutsuvad seal esile hädasid, mis annavad hiljem endast märku sidekoe lõtvumise, kortsude ja klprade näol. Et ennast nende soovimatute tagajärgede eest kaitsta, peaksite kasutama UV A- ja UV B-kiiri filtreerivaid päiksekaitsevahendeid ja holduma võimalikult

nii pikemast päevitamisest kui ka solariumikasutamisest.

Suitsetaja näojume mõjub kaamena, hallina ja verevaesena. Kuna suitsetamine pidurdab naha verevarustust, on piiratud ka naharakkude varustamine hapniku ja toiteainetega ning naha taastumismehhanismid ei tööta enam häireteta. Agressiivsetel vabadel radikaalidel on seega vabad käed. Kui te tahate oma nahka hoida noorusliku ja värskena, peaksite tingimata suitsetamise maha jätma!

Klaasike punast veini on alati okay ja isegi tervisele kasulik, kuid kõik see, mis seda uletab, võib teie väljanägemist yaid kahjustada: alkohol laiendab peeneid veresooneid nahas, mis kutsuvad esile inetu *couperosa* (punetuse näol) ja isegi punase "joodikunina". Peale selle tekitab alkohol kudede ja naha ebameeldivat turset.

### Naha puhkus: ööhooldus

Nahal toimuvad nahas arvukad reparatuursed ja regeneratiivsed protsessid. Seepärast hoolitsege öhtuse naha puhastamise eest öise loodusvahendiga, mis soodustab reparatuursete mehhanismide mood ja sisaldab regenereerivaid olluseid nagu vitamiini A, vitamiini E, vitamiin A happeid, lipoonhapet või kollageene. Hästi sobivad on öökreemid, mis on valmistatud liposoomide baasil. Liposoomid on ühelt poolt kandeained, mis kosmeetilised toimeained koige sügavamate nahakihtideni transpordivad, teisalt on liposoomidel ka endal kaitsev toime nahale.

### Nahahooldus silmade ümbrusele

Nahk silmade ümbruses on eriti õhuke ja kaldub varakult kortsu tekkima, kui te sellele ohtralt niiskust ja rasva ei anna. Seepärast klappige õrnalt hommikuti ja õhtuti silmavedelikku, -geeli või kreemi sõrmeotstega nii ülemistesse kui alumistesse silmalaugudele. Soovitatav on selliste toimeainete nagu vetikaekstrakt, vitamiin C, A ja E või siis koensüüm Q10 sisaldus.

### Ampullid, maskid ja mähised

Võimaldage oma nahale aeg-ajalt üks ekstra-hooldus näiteks ampullikuurina. Ampullid sisaldavad kõrge kontsentratsiooniga taimelisi toimeaineid, hüaluroonhapet, vitamiine või siis mineraalaineid. Klappige ampullide sisu sõrmeotstega näo-, kaela- ja dekolteenahale enne päeva või öökreemi pealekandmist.

Maskide ja mähistega omandab nahk imekiiresti mõneks tunniks pingsama, siledama ja roosama väljanägemise. Maske ja mähiseid on müügil valmiskujul. Võite ka segada endale individuaalse maski näiteks salatikurkidest ja kohupiimast. Puhastage nahk ja kandke mask või mähis näole, kaelale ja dekolteepiirkonda.





nale, kusjuures jätke vabaks suu ja silmade ümbrus. 15 kuni 20 minuti pärast votke mask leige veega maha.

### Kord kuus ka kosmeetiku juurde

Kosmeetikud on eksperdid ilu küsimustes ja nad ravivad teie nahka professionaalselt. Ravi hõlmab naha ebapuhtuse ja häirivate udemete eemaldamist, hästi mõjuvaid mähiseid ja maske ning naomassaaži. Manuaalne lümfidreenimine aitab kaasa jääkainete nahast eemaldamisele ja naha optimaalsele toiteainetega varustamisele.

## Sisemine ilu: prof Mangi bioloogiline Anti-Aging

Mitte alati ei ole võimalik nii tervelt ja tasakaalukalt elada, nagu seda meeleldi tahaksime ja nagu see meie nägemuses oleks optimaalne. Stressiperioodid tööl, meelehärm ja mured eraelus, vähe magamist, see-eest aga ohtralt kohvi ja sigarette kahandavad tunduvalt meie head tervist. Agressiivsetel vabadel radikaalidel on üsna vabad käed! Seetõttu võib just pingelistel momentidel olla mõttekas kasutada toidulisandeid, mis mõjuksid oksüdatiivse stressi vastu ja varustaksid meie organismi vitamiinide ja taimset päritolu eluliste ainetega. Kasulikud on näiteks vitamiinid C ja E, beetakarotiin, koensüüm Q10, pantoteenhape, biotiin, tsink, seleen ja ränimuld.

Toitumiseksperdid ütlevad, et teatud inimeste grupid on vitamiinide vaeguse suhtes eriti tundlikud:

- Sigaretisuitsetajatel tõuseb antioksidant-vitamiinide vajadus. Seepärast ilmneb suitsetajatel sagedamini vitamiin C ja karotiini vaegus.
- Kes tarbib regulaarselt ja ohtralt alkoholi, riskib B-grupi vitamiinide vaegusega.
- Vallalistel, kes toituvad sageli ühekülgsest ja peaaegu kunagi sooja toitu ei saa, pole sugugi harv nähtus vitamiin C, vitamiin E ja karotinoidide vaegus.

\* Vananemisvastased võtted

## Hormonaalne Anti-Aging – mis see on?

Hormoonid on käskjalga-ained, mida keha endokriinsetes naarmetes ise toodab ja mis jõuavad vereringe kaudu vastava sihtorgani. Need osalevad mitmel viisil ainevahetuses ja psüühikas. Juba väga väikesed hormoonikogused võivad avaldada tohutu suurt mõju.

Mitte hormoonimajandus allub väga komplitseeritud reguleerimismechanismile. Umbes 35. kuni 40. eluaastast alates alanevad lümfite hormoonide kontsentratsioonid nii naise kui mehe organismis. Seepärast soovivad eksperdid lasta kontrollida oma hormoonide seisu alates 40. eluaastast, et sellega varakult avastada võimalik defitsiit ja saada võimalust seisu tasakaalustamiseks enne, kui hormoonivaegus näiteks unehäirete, kaaluübe ja muude rütmekliivate sümptomite näol endast teada annab. Mõned hormoonid mõjutavad meie väljanägemist positiivselt. Kui nende kontsentratsioon vananedes väheneb, siis hakkab kiiresti silma ka naha vananemine.

- Östrogeenid (naissuguhormoonid), mis soodustavad hüaluroonhappe ja kollageenide ning koos sellega ka sileda naha teket. Östrogeenid on tõhusad antioksidandid ja kaitsevad luumurdude (osteoporoosi) eest.
- Progesteron (kollakehade hormoon) toetab rasva muundumist energiaks ja luukude moodustumist.
- Testosteroon (meessuguhormoon) pinguldab sidekudesid, toetab sarnaselt teiste meeste hormoonidega naha pealispinda ja soodustab naharakkude moodustumist.
- Kasvuhormoon toetab kasvuprotsesse, soodustab muskulaarse kasvu, redutseerib rasvarakkude teket.

**Kreemid ja salvid, mille toimeaineteks on hormoonid, võivad rõõmustada vaid lisanduva populaarsusega.**

Hormoone sisaldavad näosalvid siluvad kortse, DHEA-kreemid pinguldavad sidekudesid, salvid estradiooli ja biotiini sisse kasutades peaksid soodustama ilusaid sõrmeküüsi.

Kõik need preparaadid on kättesaadavad üksnes retsepti alusel ja nende kasutamisel peab olema arsti järelevalve, sest nahale kantud hormoonid satuvad vereringesse ja võivad organismis esile kutsuda kõrvaltoimeid. Ka enne hormoonkreemide kasutamist peab laskma arstil määrata hormoonidesisaldust veres, et leida just need, millest on organismis defitsiit.



- DHEA (dehüdroepiandrosteroon) pinguldab sidekudesid ja hoolitseb piisava niiskuse eest nahas, toetab kollageenide moodustumist ja peaks parandama ka mälu.
- Melatoniin soodustab naharakkude taastumist ja teeb nahapiina siledamaks. Sellele lisaks juhib melatoniin une-ärkveloleku rütmi ja hoolitseb une eest.

Hormoonide manustamine näib olevat üsna meelitatav võimalus noorusliku valimuse säilitamiseks ja Ameerikas neid ka väga helledelt välja kirjutatakse. Kuid hormoonid ei ole mingid kompvekid! Kõigel, mis meie organismi mõjutab, on ka oma kõrvaltoimed ja see, mis ergutab naharakke poolduma ja lihasmassi kasvama, võib soodustada ka vahirakkude kasvu, nagu kahtlustavad kriitikud.

Just nendel põhjustel on hormoonteraapia usaldatud vaid eriarstide kätte (endokrinoloogid, günekoloogid), kes määravad kindlaks hormoonide taseme organismis ja asendavad vaid neid, mida seal napib, hoides ka ravikuuril silma peal. Taolise kontrollitud hormoonide asendamise teraapia vastu pole küll vähimatki väita. Küll aga hoiatame kõiki kontrollimatute hormonaalsete vananemisvastaste meermete eest.

## Söömine ilu tagamiseks

Hommiküti must kohv ja *croissant* püstijalu, keskpäevaseks rasvane *lasagne*\* avalikus söögikohas ja õhtuks – et kiiresti hakkama saada – valmistoit kaupluse külmetist. Toitumispatud ja dieedivead ei jää kauaks varjule ega kao kusagile. Kes toitub seevastu teadlikult, teeb head mitte ainult oma nahale ja ilusale figuurile, vaid väldib sellega ka tsivilisatsioonihaigusi ning vananemisenähte. Vananemisvastane toitumine on rasvavaene, kuid rikas vitamiinide, mineraalide ja ballastainete poolest.

\* Itaaliapärase pastaroogi.

## Toitumiskandjad: süsivesikud ja rasvad

Meie toit koosneb kolmest energiat andvast: süsivesikud, valgud (proteiinid) ja rasvad. Valgud ja süsivesikud annavad grammi kohta 4 kcal energiat, rasv seevastu 9 kcal. Süsivesikud annavad meile täiskõhu tunde, annavad kiiresti energiat lihastele ja peavad seega olema meie toidu alus. Niisiis hoidke kõvemini kinni leivast, nuudlitest ja riisist ning vältage täisteraprojekte! Uusimad uuringutest on teada, et meie keha töötab süsivesikuid ladustavate rasvadeks ümber vaid siis, kui me tarvitame neid väga suurel hulgal. Seevastu rasv ise ladestub kiiresti ja soodustab ülekaalu. Sestap peaksime toituma rasvavaeselt, aga mitte päriselt loobudes, sest keha vajab teatud hulgal (kõrgväärtuslikke) rasvu hormoonide, käskjalgainete ja rakkude produtseerimiseks. Oma 30% meie päevasest energiatarvidusest peaksime saama rasvadega – aga mitte rohkem.

Proteiini vajab organism rakkude ehitamiseks, ensüümide ja hormoonide moodustamiseks. Täiskasvanud vajavad päevas 45 kuni 55 grammi valku, millest pool peaks tulema piimatoodetest, kalast, lihast ja munadest. Liiga palju valku ei tee meile samuti head, sest koormab üle neerud ja võib samuti ladestuda veresoontes.

## Vitamiinid, mineraalid, mikroelemendid

*Beauty-Food*\* peaks sisaldama rikkalikult vitamiine, sest need võimaldavad uute kehasubstantside tekkimist ja on kaasatud arvukatesse taastamis- ja ainevahetuslikesse protsessidesse ning mõjuvad pidurdavalt oksüdatiivsele stressile (vt lk 45).

\* Ilutoit ingl k.

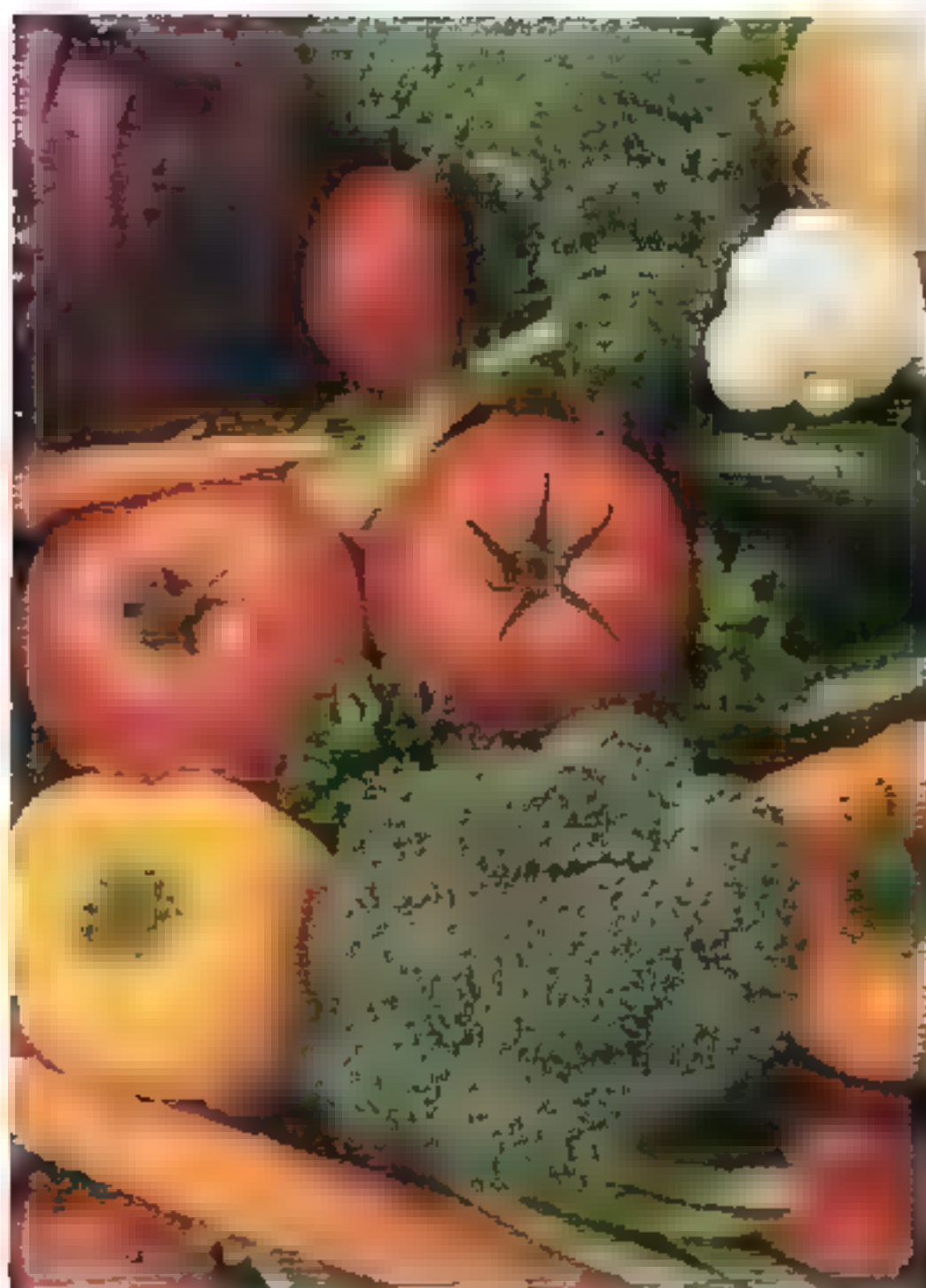
## Piirake loomseid rasvu oma toitutes ja pöörduge tagasi kõrgeväärtuslike taimsete rasvade juurde.

Meie toidurasvade koostis erineb märkimisväärselt: nad sisaldavad küllastunud rasvhappeid ja küllastumata atsüklilisi ja tsüklilisi rasvhappeid. Küllastunud rasvhapete suur osakaal toidus tõstab veres LDL-kolesteriini taset, mis pikapeale veresooneid ummistab. Küllastumata lihtrasvhapped, mida sisaldab oliiviõli ja rapsiõli, alandavad seevastu LDL-kontsentratsiooni ja kaitsevad seega veresooni.

Kasutage oliiviõli, rapsiõli, nisuvörsete või maisivörsete õli. Vörsete õli annab ka rikkalikult vitamiini E-d ja küllastumatuid lihtrasvhappeid.



Lõpulehekülgedel on meil ära toodud mõned vitamiinid, mis on teie ilule ja vitaalsusele eriti tähtsad. Mineraalid ja mikroelemendid mängivad peaaegu kõikide elutalitluste juures tähtsat rolli. Neid peab saama samuti kui vitamiinegi igapäevase toiduga. Eristatakse makroelemente nagu kaalium ja magneesium, mida organism vajab suuremates kogustes, ja mikroelemente – näiteks tsink ja raud – mille üsna väikesed kogused on organismile küllaldased. Mineraalid ja mikroelemendid on vajalikud luude ja hammaste ülesehitamiseks, on mitmesuguste ensüümifunktsioonide juures vältimatud, juhivad rakumembraanide läbilaskevõimet, juhivad edasi närviärritusi jne.



Kui meil mõnikord ei ole võimalust tervislikku toitaineterikast toitu süüa või on keha vitamiinide, mineraalainete ja mikroelementide vajadus stressisituatsioonides eriti tuntav, siis annavad toidulisandid kõike seda juurde, mida me normaalseks eluks vajame (vt raamatu lõpus nende loetelu).

Värske puuvili, aedvili ja salat varustavad meid mitte ainult vitamiinide ja mineraalidega, vaid ka sekundaarsete taimsete ainetega, mis soodustavad meie tervist ja ilu. Sekundaarsed taimsed ained on näiteks tüüpilised värvi-lõhna-ained nagu karotinoïdid (beetakarotiin, lükopiin), flavonoidid, antotsüaanid ja muud polüfenoolid, mis meid tõhusalt kaitsevad oksüdatiivsete kahjustuste eest. Karotinoïdid ja lükopiin, mis annavad tomatitele punase värvi, toimivad nahale kui endogeenne päikesekaitse, flavonoidid hoiavad ära südamevereringe haigusi ning tõenäoliselt ka teatud vähiliike.

### Jääkained

- Hästi toimiva seedimise jaoks vajame jääkaineid (ballastaineid), nagu ligniin, pektiin ja tselluloos. Jääkained pärinevad taimsetest struktuuridest ja rakuseintest. Nad tekitavad oma paisumisvõimega

toide taskohu tunde, reguleerivad seedimist ja soodustavad ainevahetushäike jaakproduktide kiiret väljutamist. Uurimised tõestavad, et need tasteratoodetes ja köögiviljades kaitsevad vähi eest jääkained puuviljades vähendavad söögitoru- ning kopsu- ja mao riski. Suur jääkainete osa on koostises järgmistel toiduainetel:

- kaunviljad ja linaseemneleib, kliileivakesed,
  - pruun riis,
  - kaunviljad, kaunviljad, kaunviljad,
  - värsked puuviljad,
  - köögiviljad nagu brokkoli, spargel ja kõik muud kapsaliigid,
  - lehtviljad,
  - terasugused võrsed ja idud.
- Alkohol, tärklis ja loomset päritolu toiduained ei sisalda üldse jääkaineid.

### Jooge tubliski

Jooge tubliski, näitlejad ja kõik teie sõbrad teavad, et ka kõige parim niiskustandev kreem ei aita, kui nahka seestpoolt niiskusega ei niisutata. Kui organismile piisavalt vedelikku ei lisata, siis tõmmatakse niiskust nahkaalustest sidekudedest keha sisse ja nahk kuivab ära. Kortusid ja kortsukesed on selle tulemus.

Kohvijookide ja musta teega ei tohiks te oma veebilanssi küll arvestada, sest need tõmbavad kehast niiskust välja. Seepärast serveeritakse lõunapoolsetes maades kohvi tavaliselt ka klaas vett.

### Rohtu tassist

Roheline tee on väga hea figuurile, tiivustab vaimu ja omab imepärast ravijõudu. Juba vanas Hiinas osati hinnata roheline tee eeliseid: see oli käibel nii mõnuainena kui ka ravimina.

Jooge ohtralt, vähemalt 1,5 l vedelikku peaks olema päevanorm, veel parem kui rohkem. Võtke mineraalvett, taim- ja puuviljateed toidu kõrvale, ka lahjendatud puuviljamahladel on oma osa liu säilitamisel. Pange kohe hommikul endale valmis pudel mineraalvett ja termoskannutäis rohuteed, mida oleks päeva jooksul käepärast võtta. Valage endale regulaarselt klaasitäis vett ja ärge oodake, millal janu endast märku annab, sest siis on organismis juba vedeliku defitsiit.



Selle tee päritolu kohta on tänapäeval käibel mitmed legendid. Esmakordselt ajaloos on niisugust teed mainitud 4700 aastat tagasi. Hiina keiser Shen Nong olla parajasti vett keetnud, kui juhuslikult kukkunud mõned teepõõsa lehed vette. Keiser oli sellest juhuse läbi tekkinud joogist jutustuse järgi nii suures vaimustuses olnud, et kuulutanud sellest peale roheline tee oma lemmikjoogiks.

Keskriigis\* ja Tõusva Päikese Maal juuakse rohelist teed igas olukorras – söögi peale, külalislahkuse märgiks, reibastumiseks ja jõu ammutamiseks. Peale kõige muu on rohelistes tees nahka kaitsev kaardivägi. Vaid kahest tassist rohelisest teest piisab päevase floorivajaduse katmiseks ja seeläbi ka kaariese tekke ennetamiseks. Parkained mõjuvad rahustavalt maole ja põrnale, tugevdavad immuunsüsteemi, tõrjuvad vabu radikaale ning hoolitsevad terve ja elujõulise naha eest.

Rohelises tees sisalduv kofeiin ei mõju organismile mitte südame kaudu nagu kohvi oma, vaid närvisüsteemi läbi. Mida lühem on tõmbamise aeg – 1 kuni 3 minutit – seda ergutavamalt see mõjub. Kuna kofeiini valmistab organism vähesel hulgal ka ise, siis peab see kehas kauem vastu. Värskest korjatuna on roheline tee ehtne vitamiinipomm: ta sisaldab neli korda enam vitamiin C-d kui tsitrusviljad. Pole ka midagi imestada, et roheline tee ekstraktid on kreemides, šampoonides ja üldse *make-up*'is trendikad.

### Paksult peale määratud ilu

Niisugust lihtsat roheline tee maski võite igaüks ise valmistada. See mask elustab nahka ja laseb sellel välja paista noorema ja pingesamana.

Selleks vajate:

- 1 tassitais vett,
- 1 spl rohelist teed,
- 3 spl nisuidusid,
- 1 spl mett.

Vesi kuumutada keemiseni ja lasta 5 minutit jahtuda ning seejärel valada teelehtedele. 5 minuti järel läbi kurnata. Veidi jahutada.

\* Zhongguo – Hiina riigi algupärane nimetus.

Valopeal nisuidud ja mesi kokku segada ning lisada teetõmmisele. Saadud segu kanda õrnalt puhtale näopinnale. Seejuures jätke kuumata silmade ümbrus. Umbes 20 minuti pärast tuleb mask kosmeetilise svammiga ja leige veega maha võtta. Lõpuks tuleb nägu külma veega üle loputada.

Legendid on selle lihtsa ja suurepärase mõjuga maski üle vaimustunud. Võimaldage seda endale ka pärast pingutavat tööpäeva või vabalt nädalalõppudel. Teie näonahk vaid rõõmustaks.

### 17 Food – professor Mangi toitumisnõuanded

Iga päev viis portsjonit puuvilja ja köögivilja ning võimalusel just värskest või siis kergelt kääritatult. Ühele portsjonile vastab näiteks 1 virsik, taldrikutäis lehtsalatit või siis 100 ml värskest pressitud apelsinimahla. Nii varustate oma organismi vitamiinidega, mineraalidega, jääkainetega ja sekundaarsete taimsete ainetega.

- Lühstage võimalikult sageli täisteratooteid. Täisteraleib röstitud leiva või *baguette*\*i asemel, looduslik riis (pruun riis) kooritud valge riisi asemel, täisteranuudlid heledate asemel. Täisteratooteid annavad teile palju enam jääkaineid, vitamiine ja mineraale kui valgest jahust tooted.
- Puhake vorsti ja liha tarbimist. Kord nädalas tailiha ja teine kord kala (eriti hea on rasvarikas merekala), sellest piisab täielikult. Vorst sisaldab tavaliselt ka rikkalikult varjatud rasva. Asendage vorst taise keedusingiga.
- Vältige suhkrut ja maiustusi, mis viivad sageli hundiisuni ja on reeglina surm *fitness*-treeningul saavutatule. Suhkrut sisaldavad ka paljud valmistoidud ja poolfabrikaadid, küpsetised, limonaadid ja konservid. Tehke toit napilt magusaks mee ja keedisega.
- Jooge iga päev rasvavaest piima ja teisi piimajooke, millest saab rikkalikult kaltsiumi. Aeg-ajalt üks muna on igati lubatud.
- Koonerdage rasvaga ja kasutage keetmiseks ja salatikastete valmistamiseks kõrgeväärtuslikke taimeõlisid, mis sisaldavad küllastumata rasvhappeid ja vitamiine. Mõõtke rasva koguseid teelusikaga: ühest teelusikatäiest õlist piisab ühele salatiportsjonile.

\* Pikk krõbeda koorikuga sai.



Pöörake tähelepanu ka varjatud rasvade juustust, vorstis, lihas, piimatoodetes, kookides, keekides ja näksimiskraamis.

Vesi on eluliselt vajalik ja ilusa naha saamisel vältimatu! Jooge vähemalt 1½ l vett päevas, veel parem kui rohkem. Soovitavad on mineraalvesi, rohu-, puuvilja- ja õitete ning veega lahjendatud puuviljamahlad. Suhkrurikkaid limonaade ja mahlu parem vältida ja alkohoolseid jooke tarvitada vaid vähestes kogustes. aeg-ajalt klaas veini on lubatud, punane vein sisaldab isegi tervele kasulikke flavonoide.

Koonerdage soolaga ja kasutage jodeeritud söögisoola. Vürtsitage toite loominguks ja vaheldusrikkalt värskete maitsetaimedega, mis ei rõõmusta üksnes maitsemeeli, vaid annavad organismile ka väärtuslikke mineraale.

Küpsetage-kuumutage oma toite võimalikult lühikest aega ja madalamatel temperatuuridel, et aroome ja väärtuslikke toiteained nendes säilitada.

Käige kaloritega ringi pigem kokkuhoidlikult ja pöörake tähelepanu oma kehakaalule. Uurimused näitavad, et kalorite piiratud manustamine võib vananemisenähte tagasi hoida. Mida vähem kaloreid peab teie organism ära põletama, seda vähem tekib ainevahetuses vabu radikaale.

- Võtke aega söögiaegadeks ja nautige söömist. Isuäratav söök kehnasti kaetud laua ääres, koos armsate sõpradega või perekonnaringis on puhas elurõõm!

## Liikumine ja sport

Eksperdid on selles küsimuses ühel meelel: kehaline aktiivsus kuulub kõige mõjusamate vananemisevastaste vahendite hulka üldse ja võib isegi meie bioloogilist kella tagasi lükata. Sport suurendab verevarustust ning teeb naha roosaks, värskeks ja silgdamaks, pinguldab figuuri ning soodustab kasvuhormoonide ja testosterooni teket – mõlemad on tähtsad “noorendajad”. Nende rõõmustavate efektide kõrval, mis väljanägemist positiivselt muudavad, mõjub sport ka paljudele keha funktsioonidele soodsalt, hoides ära tsiviilisatsioonihaigusi.



- Rasvade ainevahetus paraneb, ateroskleroosirisk ja südamevereringehaiguste ning isegi südameinfarkti oht alanevad tunduvalt.
- Immuunsüsteem aktiveerub, organismi kaitsemehanismid tugevnevad.
- Risk haigestuda teatud vähki (rinna- ja sooltevähk) väheneb.
- Lihaste töö reguleerib luude ainevahetust, osteoporoosi risk alaneb.
- Treening vähendab oksüdatiivset stressi.
- Sport parandab glükoosi ainevahetust. Vanadusdiabeedirisk alaneb samuti.
- Sõltuvad spordialad säilitavad liigeste painduvuse ja parandavad neuromuskulaarset koordinatsiooni.

Et see alahinnata ka spordi ja liikumise positiivset mõju psüühikale ning vaimsele võimekusele. Treenitud suudavad käituda stressiolukordades paremini!

## Nälgite sportlikuks ega jää millestki kõrvale

Ka siis, kui suhtusite senini sporti pahuralt, liikumiseks pole kunagi liiga hilja ja muskleid on võimalik treenida veel ka 70-aastasena! Küll ei tohiks te siis liiga palju ette võtta, vaid võiksite treenimisega tasakesi pihta hakata ja kahtluste tekkimisel aja sportlasti juures kinni panna.



Sport suudab vaid siis täielikult mõjuda, kui treenite regulaarselt. Tehke sporti parem kolm korda nädalas poole tunni kaupa kui ennast nädalas ühe korra täiesti tühjaks pumbates. Proovige erinevaid spordiliike ja leidke nende seast teile kõige meelepärasemad. Karmas mark looduses, vesivõimlemine laheda muusika saatel või rattasõit kodusel trenaažööril. Vaid siis, kui teile valitud spordiala meeldib, jääte selle juurde pikemaks ajaks pidama. Meeldivas grupis treenimine võib samuti motiveerida vastu pidama. Või võtate koos mõne sõbrannaga osa mõnest spordikursusest – kahekesi on õhtuse treeningu soov palju suurem.

Kui te külmal aastaajal suudate vaid suure hädaga ennast sundida spordikotri pakkima ja õhtul veel treeningule minema, siis on teil le õigeks treeninguks ka see kui kodus nelja seinaga vahel võimlete. On olemas väga häid CD-plaate reipa muusikaga ja täpsete liigutuste juhenditega koduseks võimlemisprogrammiks.

### Millised spordialad on kohased?

Soovitavad on kõik vastupidavus-spordialad, mis teie liikmetele liiga suurt koormust ei anna: hoogne markamine ja – kui teie luudgesed ei valmista mingeid probleeme – ka tervisejooks. Muretses endale head jooksub kingad!

Kehalisel ja vaimsele töövõimele on optimaalne järgnevatest komponentidest kokkupandud kombineeritud treening.

- Vastupidavustreening (on hea südamevereringele, ainevahetusele, hormoonide tasakaalule, hapnikuvarustusele ja oksüdatiivse stressi vastu).
- Jõuharjutused nagu raskuste tõstmine, toenglamangus käte kõverdamine ja põlvetoed (on hea lihaste ja luukudede moodustamiseks, rasvade ainevahetuse optimeerimiseks).
- Koordineerimistreening nagu jooga ja tai-chi (on head neuromuskulaarsele koordineerimisele ja osavusele).

Rattasõitu võite hea ilmaga vabas looduses teha, halva ilmaga, suure tuule ja vihmaga aga kodusel trenaažööril. Rattasõit treenib vereringet ja tugevdab peamiselt jalalihaseid, jalgratta-ergomeetriga saate oma treeningukoormust ka täpselt määrata.

Ujumine on optimaalne spordiala kõigile, kellel on tegemist ülekaalulisusega, sest liikumine vees vabastab liigesed suurest koormusest, langeb ära koormav higistamine ja ujumine kulutab ikkagi palju energiat. See käib ka vesivõimlemise kohta.

muuskross on kõige tervislikum talispordiala, kuna treenib mitte ainult muskleid, südant ja vereringet, vaid harjutab lisaks ka tasakaalutunnetust ja koordineerimist.

Ja tennis, rullsuusatamine, golf ja ratsutamine teevad kehale ja hullele head. Kes sporti teeb, näeb parem välja!

### Uda

Ka kõige kallim nahakreem ja kulukaimad kosmeetilised protseduurid aitavad vaid vähesel määral, kui meid muserdab raske suhe, me töötame liiga palju ja magame liiga vähe ning töökohal on vaid pettumused ja pahandused. Mornid mõtted paistavad ka näost välja. Me mõjume pahuralt, tõrjuvate või isegi küünilistena ning pesemine ei kahjusta üksnes meie välimust, vaid lõpuks ka tervist.

Peapärast tasub rakendada veidi mentaalseid tervise- ja iluhoide. Meie meid ning valida just need, mis meile head teevad.

### Õnnetused hinge

Paljuks meist on kättesaadav negatiivsele stressile. Pea igapäevaselt elame üle asju, mis meid ärritavad, meile muret teevad või pettumust valmistavad. Tähtis on see, et me ei jääks negatiivsete mõtete spiraali vangi ja ennast ülepeakaela hukka ei mõistaks, kui midagi ka on ebaõnnestunud. Lapake mõttes läbi kõik suuremad ja ka kõige väiksemad probleemid, mis võiksid teie tuju eriti mornidel päevadel tõsta.

- Roosid või mõni eriti ilus piltpostkaart teie kirjutuslaual.
- Üks telefonikõne parima sõbrannaga.
- Meeldiv aroomiõli lõhnalambis.
- Jalutuskäik pargis.
- Koos sõpradega kokata.
- Vann ergutavate või siis rahustavate vannisooladega.
- Kinoskäik.
- Uus huulepuna.
- Teie lemmik – CD-plaat.
- Kohvikuskäik või väike teetseremoonia kodus.



Kindlasti tuleb teile pähe ka muid meeldivaid asju, mis annaksid värvi elule, osutaksid halva meeleolu puhul esmaabi ja taastaksid teie hea tuju.

Teisiti näeb asi välja siis, kui olete juba pikemat aega mõne raske kema probleemiga kimpus olnud. Ärge kartke kasutada mõne eratreeneri või terapeudi professionaalset abi.

### Kas magate hästi?

Sügav uni on tõeline nooruseallikas. Magades regenereerub teie keha ja hing ning uute naharakkude teke on kõige kiirem. See parast oli meie vanaemadel õigus, kui nad meile rääkisid "ilusaks magamisest". Uusimad uurimused näitavad, et nahk taastub magades kõige enam veidi enne keskööd. Kui olete piisavalt kaua (8 tundi) ja sügavalt maganud, võite hommikul peeglisse vaadates rõõmustada värsket, roosatava naha üle.

Kas teie magamistoas on puhkamiseks ideaalsed tingimused? Optimaalne ruumi temperatuur on 16° ja 18 °C vahel. Pimendage ruum, eemaldage valjusti tiksuvad kellad. Kui teid segab tänava



lõhnuse larm, siis kasutage kõrvakorke. Võimaldage endale hea meeleolu ja mõnus, kerge tekk.

Kui teil on raskusi magamajäämisega, võiksite proovida järgnevat nõuandeid:

- Alates kella 16.00-st loobuge kohvist ja mustast teest.
- Olite soogiks mitte midagi rasket!
- Soe pilavann enne voodisse minekut on väga lõdvestav.
- Liivike pärnaõie- või melissiteed soodustab tervislikku und.

### Ettevalmist kogu päeva jooksul

Inimesed, kes pidevalt täistuuridel ringi lasevad või siis pidevalt rasku voolu all visklevad, vananevad kiiremini, on vastuvõtlikumad nakkustele ja saavad sagedamini südame-veresoonkonna haigusi. Stressivaba elu pole olemaski, küll on aga võimalusi igapäevases ellu põimida rahu oaase.

Õnnestub hästi lõdvestumisvõtetega, mida saab õppida rahvakooli kursustel või siis *fitness*-stuudiotest. Proovige ära, milline neist võtetest teile kõige paremini sobib.

Võib-olla istub teile jooga, võib-olla autogeenne treening või progressiivne lihastelõdvestamine Jacobsoni meetodil. Kõigile mainitud võtetele on ühine see, et nad nii kehaliselt kui vaimselt lõdvestavad ja enesevalitsemist ning rahulolutunnet sisendavad.

### Teie elu plaan

Teie hea väljanägemise aluse moodustavad tervislik toitumine, liikumine, piisav uni ja lõdvestus ning pidev hoolitsus naha eest – nii kodus kui kosmeetiku juures.

Kuid nendel meetmetel on ka omad piirid. Kui te ennast oma nahas enam hästi ei tunne, kui teid häirivad pigmendilaigud, kortsurkesed ja voldid või nahakude lõtvub ja profiil hakkab "rippuma", on aeg sihipärasteks vananemisvastasteks meetmeteks. Tõmmake



kiiresti bilanss kokku ja laske ennast mõnel usaldusväärsel vana nemi vastase meditsiini arstil läbi vaadata.

Keha põhjalik arstlik labivaatus, mille juurde võib kuuluda ka koormustest, vereproovid ja hormoonide taseme mõõtmine, annab teavet teie füüsilisest vormist ja bioloogilisest eest ning arst saab kindlaks teha, kas teil on vajaka mõnest hormoonist või toot aimest, mida tuleks organismis täiendada.

### Keemiline koorimine, laserkoorimine

Teie naha välispilti annab parandada meditsiinilise koorimisega (puuviljahapped, triklooräädikhape, fenooliühendid, vt lk 92), kuid teid häirivad pigmendilaigud ja kortsukesed. Meditsiiniline koorimine eemaldab pealmised nahakihi, reguleerib rakkude taastumist ja annab niimoodi siledama naha ning värskema jume.

Üksikuid sügavad kortsed ja vagusid saab arst siluda patsiendi enda rasva, kollageeni, hüaluroonhappe või polüpiimhappega (Sculptra<sup>TM</sup>) täis süstimisega. Nii saab näiteks silmatorkavaid ninajuure ja suunurkade vahelisi nasolabiaalseid kortsed, aga ka suunurkadest lõua poole minevaid kortsed üles polsterdada (vt lk 99). Põikkortsud otsaesisel või horisontaalsed "vihakortsud" silmakulmude vahel tulevad nähtavale eredalt väljendunud müimikaga. Neid müimikakortsed saab arst siluda botuliinumtoksiini (Botox®) süstimisega otse lihasesse, tehakse sellega need lihased mõneks kuuks loiuks (halvatuks). Kortsude täissüstimine või ka Botox®-süstid kukuvad eriti hästi välja, kui paar nädalat enne on väikesed kortsud koorimisega ära silutud.

### Rasvaimu

Asi ei pea olema alati vaid kortsudes ja kiprades, kui teie välimus ei vasta sellisele noorusele, nagu hingest tunnete ennast olevat. Võib-olla kannavad rippuvad põsed või topeltlõug selle eest vastutust, et mõjute vanemalt, kui olla tahate. Need kirjeldatud rasvapolstrid võivad sageli olla pärilikud. Kui need liposuktsiooni

\* Rasvaimu

ilul eemaldada (vt lk 106), siis kaasneb sellega hämmastav noorumisefekt! Kui nahk ikkagi jääb liiga palju rippuma, siis tuleb seda pinguldada.

### «Kõrvaldamiseks valmis?»

Põlvmised menetlused nagu pinguldamine või lasertöötlus ei ole piisavad juhul, kui vananemisega seoses on naha elastsus järgi kadunud, muskulatuur naha all lõtvunud ja kogu kude raskusjõu mõjul allapoole vajunud. Operatiivse *faceliftingu*ga õnnestub alla tõmmatud kudesid esmajoones otsaesisel, põskedel ja kaelapiirkonnas oma algsele asendisse tagasi viia ja pinguldada. Vastavalt sellele, kui selgepiiriline on lõtvumine, tulevad kõne alla järgmisel *faceliftingu* astmed (astmed 1 kuni 3 vt lk 137). *Facelifting* võib väga hästi olla kombineeritud keemilise või laserkoorimisega ja võib sellisel juhul eriti muljetavaldavate tulemusteni.

### Rasvaarastamise süstid – mis need on?

Nimetatud "rasvaarastamis-süstide" puhul on tegemist medikament Lipostabil N i.v.®-ga. Tootja andmete järgi ei ole see preparaat lubatav nahaaluste rasvkudede lahustamiseks (näiteks näiste probleemsoonide puhul) ja seda ei tohi ka naha alla süstida. Lipostabil N i.v.®-d kasutavad peamiselt sisehaiguste arstid patsiendi kõrgeenenud vere rasvasisalduse puhul ja hädaabimeetmena rasvatropi tekitatud veresoone ummistuse likvideerimiseks. Rasvapolstrite töötlemisel injektsiooniga naha alla ei ole mingit oaduslikku tagapõhja ja pole tehtud ka mingeid sellelaadseid katseid. Mõõtuandvad saksa võimud, kes vastutavad ravimite ja nende kasutamise eest, ei ole Lipostabil N i.v.®-d selgesõnaliselt nimetatud kosmeetiliste võtete jaoks lubanud. Ka Esteetilise kirurgia Ameerika Ühing ei ole seda preparati piisavalt katsetanud. Seepärast hoiatavad ka nemad asjatundmatu rakendamise eest. Siitamaani ei osata öelda, millist doosi tuleks süstida. Puuduvad pikaajalised kogemused ja aine toimemehanism on tänaseni selgusetu. Seetõttu ei või Lipostabil N i.v.® kasutamine asendada rasvaimu, veel vähem olla selleks soovitatud.



...inimeste juures hea välimuse palju kiiremini kui niini-  
... "sisemisi väärtusi".

Kõikidel aegadel on inimene tahtnud olla ilus – või siis vähe-  
malt mitte tunda end avalikkuse ees ebameeldivalt. Meie väli-  
mus mängib peamist rolli siis, kui õpime kedagi tundma või  
kui kontakt kellegagi on vaid lühiajaline. Kohtumise esimeste  
sekundite jooksul takseerib vastaspool meid ja langetab – küll  
pea alati ebateadlikult – meie kohta oma esimese otsuse.

Silmatorkavate tunnustega inimesed kardavad enamasti halvustavaid  
pilku. Peast eemale hoidvad kõrvad on juba laste seas narrimise põh-  
juseks, tulemärk või mõni suurem arm näol kutsub vaieldamatult  
välja teiste uudishimulikke või kaastundlikke pilke (ja ka küsimusi).  
Noored tüdrukud võivad väga kannatada oma inetu konksnina pa-  
rast, nii et tõmbuvad endasse ja väldivad igasugust seltskonda, kuna  
neile tundub, et terve maailm jõllitab vaid nende nina.

Ka silmatorkavad kortsud ja muud vananemisnähud näos või-  
vad suurt muret valmistada ja mõjuda tuntuvalt enesehinnangule.  
Sama kehrib ka vales kohas ladestunud rasvavoltide kohta.

Kui kaasasündinud defekt teid häirib või arvukad kortsud lasevad  
teid näida palju vanemana, kui ennast tunnete ja hea kosmeetilise  
ravi võimalused on ammendatud, siis võib paljudel juhtudel aidata  
ilukirurg. Ometigi: ka ilukirurgial on oma piirid ja otsus operat-  
sioonile minna olgu väga põhjalikult kaalutletud. Enne kui otsustate  
esteetilise operatsiooni kasuks, peaksite hankima informatsiooni selle  
kohta, kes ilukirurgidest on spetsialiseerunud just sellele operatsiooni-  
le, mida on operatsiooniga üldse võimalik saavutada, kuidas on orga-  
niseeritud järelravi ja mida võib juhtuda kõige halvimal juhul.

Meie ühiskonnas loetakse nooruslikkust, vitaalsust ja saledust  
püüdlemistvääriivateks tunnusteks, millega me kogume nii töö-  
l kui eraelus pluss-punkte. Fakt on on ikkagi see, et registreerime

...inimeste juures hea välimuse palju kiiremini kui niini-  
... "sisemisi väärtusi".

...teadlikult ei kannata igaüks silmatorkavalt paksu nina, üleliia  
... busti või näo kortsude pärast. Kes aga on pärast igakülgeid  
... ja põhjaliku informatsiooni saamist operatiivse korrigeer-  
... võimaluste kohta päris kindel, et ei taha oma defektiga enam  
... elada, nendele võib iluoperatsioon tuua suurt kergendust.

...te heietate mõtet iluoperatsioonist, siis peaksite endalt ka  
... küsima, millised on teie ajendid ja mida te operatsioonist  
... Olge enda vastu aus! Langetage oma otsus vaid pärast iga-  
... kaalutlusi ilma surveta kas partnerilt või perekonnalt.

Ilukirurg võib teie liiga silmatorkava konksnina või liiga pika  
... opereerida kenaks, ülareitel visalt püsivad rasvakogumid ära  
... või büsti pingutada. Ei midagi enam ega ka vähemat.

Võib-olla võimalik, et see vabastab teis  
... positiivset energiat, kui olete de-  
... kordest, mille korrigeerimise üle ole-  
... juba kaua pead vaevanud, lõpuks  
... lahti saanud. Võib-olla garan-  
... see teile kõrgendatud mee-  
... kui vabanete "ratsapükste-pekist"  
... ja võite tagaigatsetud kitsa klei-  
... selga tõmmata või liibuvaid pük-  
... kandma hakata. Või julgete oma  
... "me" büstiga minna *fitness*-stuudiosse  
... midagi oma tervise heaks ette võtta.  
... eneseteadvus võidab õnnestunud  
... operatsiooniga päris kindlasti.

...ei suuda iluoperatsioon lahenda-  
... ka kõige elementaarsematki töö-  
... probleemi ja naine, kes tunnetab  
... endis tühjust, kui lapsed on majast  
... lennanud, ei saa *facelifting*uga end  
... oluliselt aidata. Psühhoterapia  
... skalpelli abil on enamasti võimatu.

vad patsiendid liiga  
paljut, nende ootu-  
sed on väga kõrge.  
Seeparast on vajalik  
armuti selgitus kõiki  
dest riskidest ja komp-  
likatsioonidest.

Prof Mang Frakfurter,  
Allgemeine Zeitungis,  
2004

#### Düsmorfofoobia: mis see on?

Aeg-ajalt esitavad inimesed, kes äärmiselt  
kannatavad "asümmeetriliste kõrvade", "liiga  
suure nina" või mõne muu "kehalise defekti"  
käes, ilukirurgile "hädasid", mis objektiivselt  
pole üldse nähtavad või siis ilmnevad vaid  
väga pingsal vaatamisel.

Psühholoogid räägivad sel isel puhul ka "keha-  
düsmorfsest häiringust" või siis *body-image*-häi-  
ringust ja probleem on alati sama: kannatanu  
maksimaalne vaevlemine väga minimaalsete  
kehaliste muutuste pärast. Tegelemine nende  
arvatavate defektidega muutub sunduseks,  
igatsus operatiivse sekkumise järgi ülisuureks.  
Siin ei suuda ilukirurg toepoolest enam aidata,  
sest patsient ei jää tulemusega – mil ine see ka  
poleks – niikuinii rahule ja soovib ikka uusi ning  
uusi korrekture. Düsmorfofoobiaga patsiendid  
vajavad head psühhiaatrilist ravi, vajadusel isegi  
antidepressantide manustamist.



Iga soliidne ilukirurg püüab nõustamisvastuvõtul leida ajendat, mis sunnib tegelikult patsienti operatsioonile tulema ja samuti kindlaks määrata, kas tema ootused on realistlikud ja tehniliste võimalustega seostatavad. Kahtluse korral ta keeldub operatsioonist, näiteks siis, kui tekib tunne, et patsiendi psüühilised probleemid ei ole tekkinud tema välimuse tõttu, vaid õnnetuse suhtest. Või siis juhul, kui mõni naine on juba arvukalt "ilukorüfeesid" üles otsinud ja rahab välja näha täpselt nagu mõne filmistaari koopiat.

### Nii leite endale õige opereerija

Te olete otsuse enda jaoks juba teinud: iluoperatsioon peab toimuma. Aga milline ilukirurg lahendab teie probleemi kõige paremal moel? Loomulikult võite Arstide Liidu või meditsiiniliste erialaühingute poole pöörduda, et saada ilukirurgide aadressid. Kuid ei Arstide Liit ega muud arstide ühendused ei või teha avaldust selle kohta, milline kirurg on eriti hea või võimekas. Kuulutustest, mida leidub naisteajakirjades üsna sageli, ei loe alati välja, kas need pärinevad soliidset ja kompetentsete kirurgidega kliinikult ning kas olete oma spetsiaalse probleemiga seal ka heades kätes.

#### Kahjuks pole ilukirurgia eriarsti olemas!

Mõiste "ilukirurg" ei ole mingi kaitstud tiitel. Iga arst võib ennast niimoodi nimetada ja opereerida kõike, mida usaldab ette võtta. Pole mingi ime, et just ilukirurgia alal leidub küllalt ka "musti lambaid", kes kahjustavad kogu ameti au.

kedagi, kellel oli sama probleem, mis teilgi, ja seda edukalt opereeriti, siis küsige temalt rahumeeli kirurgi aadressi. Heaks informatsiooniallikaks võib olla ka teie perearst, teie dermatoloog või naistearst. Või küsige siis vähemalt oma juuksurilt või kosmeetikult. Ka internetis šurfamine tasub ära: vaadake erinevaid ilukirurgide

ilukirurgide kodulehekülgi. Kui te ka seal ei saa tingimata teada, kas seal on spetsialiseerunud just teie probleemile, siis saate teha üldmulje pakutavate teenuste spektrist, järelhoolduse pakutavast ja kuulutaja soliidisusest üldiselt.

Hea ilukirurg peab olema eriarst, kes on sooritanud lisaks eriarsti eksamile vähemalt 2- kuni 3-aastase erialase kirurgia täiendkoolituse. Põhjalikust koolitusest üksi aga ei piisa. Hea ilukirurg peab olema ka psühholoogiliselt osav ja oma meeskonnas kaasaegne, sest ilukirurg peab suutma suure manuaalse osavuse kõrval ka kaasaegsete tehnoloogiate kasutamist. Hea ilukirurgil on edukal ilukirurgil oma näivõtted ja spetsialiseerumisprioriteedid.



Kui olete saanud põhjaliku informatsiooni, siis on teil kitsam valik arste, nii ühe käe sõrmede jagu. Laske ennast esmalt vastu võtta nõustamisele ja otsige seepeale üles veel üks või kaks ekspert. Usaldage oma inimestetundmist ja tunnet, et teie vahel tekib "õhuv keemia", see on väga tähtis. Hea ilukirurgi kasuks räägivad järgmised punktid:

- Ta võtab teie jaoks aega ja püüab leida selle koha, kus teie probleem peitub.
- Teie tunnete ennast olevat igakülgsest informatsiooniga varustatud ja kõigele vastuse saanud.
- Arst ei anna üle pakutud lubadusi, vaid näitab teile realistlikult, mida on operatsiooniga võimalik saavutada ja kus on piirid.
- Ta teeb teie soovitud operatsioone sageli.



- Ta annab teile järelemõtlemisaega ega suru teile mingit pakilist operatsiooniga peale.
- Te tunnete ennast tema juures väga turvaliselt.

#### Minu isiklik nõuanne

Vaadake kõigepealt arstipraksise silti, kas arst on ikka spetsialiseerunud "plastilistele operatsioonidele" või "plastilisele kirurgiale", sest ainult selline tähistusviis on Arstide Liidu poolt patenteeritud. Ometigi ei ütle kumbki neist tiitlitest, kas arst üldse on oma haridusteel iluoperatsioonide tegemist õppinud ja neid ka teinud. Sest esteetiline kirurgia on eraldi omandatav eriala ja seda ei saa ära vahetada plastilise taastavkirurgiaga (põletused, liikmete külgeõmblemisel, naha siirdamised jne).

Plastiline kirurgia ei ole sama mis esteetiline kirurgia. Niisiis küsige oma arsti käest, kus ta oma haridustee lõpetas, kus ta esteetilist kirurgiat õppis ja kas ta pärast seda päev-päeva kõrval operatsioone ka teeb. Vaid harjutamine teeb meistriks. Minu sooviks on, et koostöös Liitriigi Arstide Liiduga töötataks välja esteetilise kirurgia jaoks spetsiaalne hindamiskataloog ja edasiõppimise programm, nii et patsientidel oleks võtta üleriigiline loend arstidest, kes on tunnustatud ilukirurgid.

Kahjuks ei ole majanduslikel põhjustel omavahel konkureerivad katusorganisatsioonid seniajani jõudnud välja töötada ühtset koolituskontseptsiooni, mida võiks Liitriigi Arstide Liidule esitada.

Minu kliinikus on kolmeaastase väljaõppe juhtnöörid rangelt paigas, kusjuures vaatamata suurele huvile asja vastu jõutakse välja koolitada vaid kaks eriarsti aastas. Saksamaal on liiga vähe esteetilise kirurgia koolituskeskusi, sellest ka need suured probleemid kvaliteedi tagamisel.

Esteetiline kirurgia on üks raskemini omandatav kirurgiline eridistsipliin, kuna nõuab mitte ainult kirurgilist osavust, vaid ka kunstilist annet ja psühholoogilist kaasaelamisvõimet.

Mitte kusagil ei valetata nii palju kui internetis. Arstid meelitavad valede enne/pärast piltidega. Niinimetatud "plastilised kirurgid" muteeruvad kogenud ilukirurgideks. Interneti lehekülgedel kuulutatakse suuresõnaliselt, kuidas "õiget arsti" leida. Mitmesugustes ilu- ja meditsiinilistes teejuhtides esitlevad ennast "parimad" praksised ja kliinikud kallil raha eest ostetud suurtel kuulutusplakardidel. Televisiooniga ostetakse samamoodi, et aga ennast TV-s reklaamida.

Saksamaal vohab arstide ja ühingute meedik juurdekasv. Fakt on see, et eriarstid oma erialakoolituse ajal teevad iseseisvalt liiga vähe esteetilisi operatsioone nagu *facelift*ingut, rasvaimu, ninakorrekture jne, nad peavad seda eriala tundma õppima alles peale eriarstikursuse lõpetamist.

Saksamaal on ilukirurgia alal liiga vähe koolituskeskusi ja seetõttu on ka liiga vähe hästi väljakoolitatud ilukurge. Bodensee kliinik on üks vahestest esteetilise kirurgia õppimise keskustest eriarstikursuse lõpetanutele. Kauaaegse Esteetilise Meditsiini Saksamaa Ühingu presidendina ja arvukate erialaühingute auliikmena esteetilis-plastilise kirurgia vallas ning Esteetilise Meditsiini Rahvusvahelise Ühingu presidendina on professor Mang alati püüdnud ühendada

kõiki arste, kes on sellest erialast huvitatud, sellest haaratud ja on pärast eriarstikutse omandamist selle ala operatsioonide tegemiseks põhikoolituse saanud. Hea plastilise kirurgia kirurg ei ole veel kaugeltki hea esteetilise kirurgia kirurg (ilukirurg).

Kuna esteetisel kirurgial on miljardi tesse ulatuva mahuaga turg, püüavad paljud arstid ja instituudid võita patsiente laadakaupmehe kombel. Osauhingud ja aktsiased ts d uritavad viimasel ajal oma meditsiini ist "kvaliteeti" TÜV<sup>1</sup>-sertifikaadiga üles poputada. TÜV-sertifikaadiga kontrollitakse kull nii hügieeni- ja meditsiinitehnikat (DIN EN ISO 13488:2000) kui ka kliinikute tegutsemislubade kehtivust (DIN EN ISO 9001:2000), aga mitte arstide kvalifikatsioone. Sestap on see EJ poolt siinse viidud meede, nagu paljud muudki, suuresti kaheldava vaartusega, ksitab patsiente ja põhjustab nendele asjata kulusid.

Meie näeme Esteetilise Meditsiini Rahvusvahelises Ühingu vaeva kollegiaalse suhtlemisstiili juurutamisega, järgides motot: igaühele, kes omab head väljaõpet ja on võimekas, jagub tegevust küllaga. See kehtib kindlasti kõigile kutsealadele ja mitte sugugi vähem ka ilukirurgiale.

Esteetilise Meditsiini Rahvusvahelise Ühingu sekretariaat.

<sup>1</sup> *Technischer Überwachung Verein* – Tehnilise Järelevalve Ühing



## Milline arst võib tegeleda ilukirurgiaga?

### Kui palju on Saksamaal ilukirurge üldse?

Ilukirurgiaga võiksid tegeleda vaid need, kes on seda eriala tõepoolest algusest peale õppinud, ja mitte need, kellel on ette näidata vaid tiitel. Tiitel "ilukirurg" ei ole niikuinii seadusega kaitstud. Minu olen läbinud kuueaastase operatsioonialase ettevalmistuse (kirurg-plastiline kirurgia, nina-kurgu-kõrva-kirurgia, suu-lõua-näokirurgia) ja alles seejärel tuli spetsialiseerumine esteetilise kirurgia alale.

Plastiline kirurgia ei ole sugugi veel ilukirurgia. Seda tuleb ekstra õppida. Selleks on Saksamaal liiga vähe kliinikuid-valjaõppekeskusi. Viibimised Brasiilias ja USA-s on kindlasti ka õpetlikud. Kus peaks aga noor plastilise kirurgia eriarst harjutama iluoperatsioonide tegemist? Patsient tahab alati, et teda raviks šeff ise, mitte olla "katsejanes" ametit õppija käes. Nii ongi Saksamaal ilukirurg reeglina autodidakt\* ja omandab vilumuse alles siis, kui on avalanud oma praksise. Esialgseid vigu tehakse aja jooksul ikka vähem, kuid seda ei tohiks üldse olla, et patsientide peal harjutatakse.

Bodensee kliinik on koolituskliinik. Meie teeme täiendusõppe arstidele, kes pärast eriarstihariduse omandamist peavad läbima spetsiaalse treeningu, nii näiteks esimesel aastal rasvaimu-rinnaimplantaatide, kõhu-, ülareite- ja istmikukergitused, teisel aastal näokirurgia laugude korrigeerimisega, *facelifting*, kõrvade lähendamine ja mitte enne kui kolmandal aastal kõige raskem operatsioon – nina korrektuur.

Niisuguseid väljaõppekliinikuid peaks Saksamaal olema tunduvalt rohkem, vaid siis on võimalik saavutada kogu riigis kõrge standard.

Ilukirurge tekib nagu seeni pärast vihma. Tuhanded kuulutavad luksusajakirjades. TV-meedias valitseb täielik virt-varr. Patsientidele sisendatakse ebakindlust nende *live-operatsioonidega*\* ja nad ei tea enam, kuhu peaksid oma probleemidega pöörduma. Saksamaal on vaid ca 50 ilukirurgi, kes sarnaselt Bodensee kliiniku omadega teevad igapäevaselt sedalaadi operatsioone ja kasutavad see-

\* Iseõppinu.

\* Saated tegelikelt iluoperatsioonidest.

juures uusimat operatsioonitehnikat. Harjutamine teeb meistriks. Ilukirurg peab igapäev harjutama. Hea ilukirurg peab ka kehaliselt ja vaimseks olema. Ta peab vesteldes jätma endast patsiendile sobiva ja kompetentse mulje. Ta ei tohi patsienti operatsioonile suruda ja peab temale tegema korrektselt vormistatud hinnapakkumise. Kui patsient ei ole päris kindel operatsioonile tuleku osas, siis peab ta küsima ütlema, et ta võib ka mõne teise arsti üles otsida.

Hea ilukirurg esitab internetis tõlevastava õpngute- ja ametikäigu ning ei pane sinna ühtegi retušeeritud ja kompuutersimuleeritud foto/parast pilti välja, vaid esitab seal vaid enda tööalaseid saavutusi.

Kõnnendil on tormijooks ilukirurgiale. Igaüks, kes skalpelli käes hoida oskab, tahab osaleda sellel miljarditega mõõdetaval turul. Seda tehakse patsientide kulul.

Ma loodan väga, et võin selle raamatu järgmises tiraažis juba avaldada nende 50 ilukirurgi andmed, kes üle Saksamaa selle ala heade tulemuste eest hoolt kannavad. Kahjuks pole ka need tipp-kirurgid alati nimekirja avaldamise suhtes omavahel ühel meelel. Enamikus nende ühendustes on ka arste, kes seda eriala sugugi meisterlikult ei valda. Ilukirurgia Michelin\* on hädasti vaja. Ühendused, arstide ühingud ja arstide liidud on kutsutud kõik siin kaasa lööma.

**Ilukirurg peab olema kogenud, omama so-  
lulist kuueaastast kirurgiharidust, olema  
spetsialiseerunud ilukirurgiale, tegema  
operatsioone igapäevaselt ja jätma asjaliku  
ning kompetentse mulje. Kahtluste korral  
tuleks otsida ka mõni teine kirurg. Kirurg  
ei tohiks kunagi patsienti suunata mingile  
määrdavale operatsioonile, vaid opereerida  
ainult seda, mis patsienti tõepoolest  
hõlrib. Korrekse hinnapakkumise tegemi-  
ne peaks olema iseenesestmõistetav.**

Mõtlemisaeg operatsiooni osas peaks ole-  
ma vähemalt neli nädalat. Selline ilukirurg,  
kes paneb luksusajakirjadesse suuri kuulutusi

ja presenteerib superresultaate, ei pea sugugi olema oma ala parim, just vastupidi, mida suurem on kuulutus, seda ettevaatlikum peab olema patsient. Sama kehtib ka interneti kodulehekulgede kohta. Sinna võib igaüks kirja panna, mida iganes tahab, sest mingit tsensuuri seiles osas ei ole olemas. Niisiis on sobiva kirurgi leidmine üsna raske.

Käesolev raamat peaks olema lugejale nõuandjaks meetodite ja operatsioonide kohta info hankimisel ja valjaselgitamisel, kas see või teine opereerija lubatud ka realiseerida suudab. Kui ma seile eesmärgi saavutan, siis olen tooga igati rahul.

\* Tundes Michelin – igaaastaselt ilmuv hotelli ja reisijuht.



## Laske ennast põhjalikult nõustada!

Veidi närvilisust esimese nõustamisvestluse eel ilukirurgiga on täiesti normaalne. On kõige parem, kui märgite paberile üles kõik küsimused, mida tahaksite esitada, et mõni tähtis asi meelest ei läheks.

Järgmiseks kirjeldage arstile oma probleemi. Selgitage võimalikult täpselt, mis teid häirib, kui kaua te juba hellitate mõtet iluoperatsioonist ja kas olete mõne teise arsti vastuvõtul selle probleemiga juba käinud või olete varem isegi opereeritud. Ilukirurg vaatab teie probleemi täpselt üle, otsustab kudede seisundi üle ja hindab, mida on üldse võimalik teha, millised ravivormid kõne all tulevad ja kui suureks võivad seejuures minna kulutused. On väga tähtis, et arst tabaks ära selle, millised on teie ootused seoses operatsiooniga – kui teie ootused on ebarealistlikud, on petteumine juba ette kindel. Vaid siis, kui teie ootused ja tehniliselt teostatav on kooskõlla viidav, kukub operatsioon hästi välja, nii teie kui arsti rahulduseks.

Ärge kartke küsida kirurgilt teavet tema väljaõppe kohta. Pärige ka seda, kui tihti ta on teie soovitud operatsiooni juba teinud ja kas see kuulub tema eriarstipraktikasse.

Pärige järele, kuidas operatsioon tehakse ja kaua see kestab. Küsige tuimestusvahendite kohta, kas ja kui kaua tuleb kliinikus olla ja milline on järeldravi. Te peate oma iluoperatsiooni jaoks planeerima piisavalt puhkust. Küsige juba esimesel nõustamisel, kui kaua te peate operatsioonijärgselt millestki hoiduma, millal te uuesti võite töövõime tagasi saada ja tööle minna. Küsige detailset kulude kalkulatsiooni (hinnapakkumist)!

Õige opereerija valikul on ka tähtis, kas ta tegutseb mõne tuntud kliiniku juures. Tal peab olema võimalus kasutada eriarsti anestesia alalt koos meeskonnaga ja äratuskeskkonda kliinikus.

Enamus komplikatsioonidest ilmnevad operatsioonile järgneva 24 tunni jooksul. Seepärast peaks iluoperatsioonide puhul olema

alati statsionaarse jälgimise võimalus. Iseenesest mõistetavalt võib täieliku tuimestusega operatsioone teha ka ambulatoorsetes tingimustes.

Ilust iluoperatsioonile mineku suhtes ei tohi langetada ülepea tähta. Allkirjastage oma nõusolek alles siis, kui olete saanud vastata kõikidele oma küsimustele ja teil on olnud piisavalt aega järele mõtlemiseks. Kui olete juba operatsiooni kasuks otsustanud, siis peaksite kirurgiga päev enne operatsiooni veel kord vestlema.

Operatsiooni eel peavad nii kirurg kui narkoosiarst saama täpse ülevaate teie tervislikust seisundist. Selle annavad vereproovid ja eeltestid. Tähtis on vajalik ka EKG\*, mõlemat uuringut võite vahetult enne lasta oma perearstil teha. Kirurg ütleb teile niikuinii, millisel reuuringuid on vaja teie juhtumi puhul.

- Kuulake ära soovitused sõpradelt ja tutvusringkonnalt. Ka perearstid oskavad teid edasi aidata.

Kirurgil peaks olema 6-aastane kirurgikoolitus, sellele järgnevad spetsialiseerumine ja täiendõpe. On tähtis, et tal oleksid suured kogemused soovitud operatsiooniliigiga.

Praksise silmil peab olema "plastilised operatsioonid" või "plastiline kirurgia".

Ettevaatust, kui kirurg esimesel kohtumisel lubab perfektseid tulemusi või isegi soovitab mitmeid operatsioone – sellisel juhul on esiplaanil ärihuvid!

Ta peab teid ammendavalt informeerima – ka võimalikest komplikatsioonidest või võimalikest korrigeerivatest operatsioonidest.

- Üldnarkoosi all opereerimiseks on vajalik täieliku sisustusega operatsiooniruum.
- On tähtis, et võtaksite endale aega! Tehke vajadusel mitu nõustamist ja võtke teadmiseks ka mõni teine arvamus.

\* Elektrokardiogrammi lühend.











Sellega ollakse vahendajaks opereerinud arsti ja patsiendi vahelise kohtuvälise lahenduse otsimisel. Aastatepikkuse kogemuse vältel olen veendunud, et parim lahendus on, kui patsient operatsiooni tulemustega rahul ei ole, arst on teinud mingi kunstilise vea või on patsiendi ja arsti vaheline suhe juba täiesti purunenud, arsti poolne operatsioonikulude täielik tagastamine, et patsient saaks mõne teise kirurgi juures usaldust leida ja lasta end täiendavalt opereerida, kandmata seejuures lisakulutusi. Sellega on aidatud arsti, teda pikalevenivast kohtuprotsessist säästes ja samuti on aidatud patsienti, kes saab kiiresti kätte oma õiguse ja võib lõpliku operatsiooniga loo lõppenuks lugeda.

Patsientide Abistamise Ühendusse on kaasatud silmapaistvad arstid, kes aitavad mõistlike honoraride eest patsiente nii, et need saavad reeglina hüvitatud ka sissemaksu, mille on teinud eelnevalt arstliku eksperthinnangu saamiseks ja juriidilise juhendamise eest. Ometigi peaks patsient teadma, et esmajoonel tuleb tal ka siin katta eelnevad kulud, mille eest saab temaga tegelenud arsti eksperthinnangu ja juriidilise nõustamise Patsientide Abistamise Ühenduse advokaadilt. Kui patsiendil on olemas õiguskaitsekindlustus, siis reeglina need kulud korvatakse.

Patsientide Abistamise Ühendus on suurepärane asutus kahju kannatanud patsientidele. Ta koosneb eriarstide kolleegiumist, kes vajadusel täpselt dokumenteerivad, kas käsitletav ravijuhtum või operatsioon on tehtud *lege artis*\* või mitte. Kahjuks suureneb ka patsientide arv, kes ei ole tulemustega rahul isegi siis, kui neil mingisuguseid kahjustusi ega defekte ei leidu. Nendel juhtudel märgitakse eksperthinnangusse, et opereerinud arst ei ole teinud mingisuguseid vigu. Sellisel juhul tuleb lõiv tasuda patsiendil endal.

Patsientide Abistamise Ühenduse eelis on see, et sealt võivad patsiendid ka enne operatsiooni informatsiooni saada selle kohta, milline arst on pädev vastavat operatsiooni tegema. Seega on see koht nii nõustav esteetiliste operatsioonide osas kui ka vahenduskoht, kui on küsimus nendest tekkinud kahjude heastamises.

Iseendastmõistetavalt võite taotleda ka Liitriigi Arstide Liidu vahendust juba enne (aadress repliigis).

\* Kõigi selle kunsti reeglite järgi lad k.

**Märklige, palun, oma sõnadega üles, seda ka siis, kui need andmed on juba kusagil kirja pandud. See on ladusaks andmetootluseks ja kontrolliks väga vajalik.**

- Patsiendi nimi, aadress ja sunniaeg.
- Haigekassa taunitava ravi ajal, olemasolu korral ka lisakindlustus.

Millise ravi üle kaevatakse (kuupäev ja ravi liik).

Haigikulud (lisada arve).

Mis põhjusel see ravi teostati?

Millises vormis selgitati teile riske?

Milline arst (arstid) või haigla on teie arvates valesti ravinud? Andke, palun, tingimata täpne aadress!

Kas nimetatud arst on kõnealuses haiglas koosseisuline?

Millisel moel on teie arvates arst valesti või vigaselt talitanud? (Kasutage vajadusel lisalehti!)

Milliseid tervisekahjustusi te kirjutate väidetud valeravi arvele?

Andke, palun, täpsete aadresside ja kuupäevadega teada, milliste arstide juures te enne ja pärast kõnealust ravi olete käinud (vajadusel lisaleht).

Kas teil on momendil esitatud kuhugi kaebusi kellegi vastu, näiteks teie poolt tunnustatud arsti/arstide/haigla vastu?

Kas te kaebate Patsientide Kaitse Ühendusele arstliku ravi pärast esmakordselt? Kui mitte, siis nimetage ära eelmiste toimikute numbrid.

- Kas teie kaevatud ravivigade kohta olete juba saanud mõne eksperthinnangu (näi-

teks mõnelt meditsiinasutusest, kohtult või mujalt)?

- Palume teil loovutada kõikidest teie käsutuses olevatest dokumentidest (korrespondents, arstide kirjalikud tõendid, röntgenipildid, fotod) võimalikult selged koopiad.

Palun täitke see formular kõikide punktide osas korrektselt ja saatke ära Patsientide Abistamise Ühenduse aadressil. Patsientide Abistamise Ühendus võtab siis teie ja teie nimetatud arstiga ühendust ning üritab leida mõlema osapoole jaoks rahuldavat lahendust. Mida hoolikamalt te kõigile küsimustele vastate, seda kergem on konflikti kohtuvälise kokkuleppe aluse lahendada.

#### Vaikimiskohustusest vabastamine

- Käesolevaga vabastan ma kõik arstid ja muud isikud, keda on võimalik kaasata käesoleva asja selgitusse, nende kehtivast vaikimiskohustusest ekspertide ja asja käsitlemiskoha suhtes, näiteks Patsientide Abistamise Ühenduse ja minu avalduse töötlemisega seotud isikute suhtes.

Ekspertiisi ja asja käsitlemise koht, näiteks Patsientide Abistamise Ühingu on õigus kõiki minu tervislikku seisundit puudutavaid dokumente nendele vajalikus mahuasja käsitlemisse kaasata, sinna kuuluvad ka aktid sotsiaalkindlustusest ja muudest kohaliku võimu asutustest.

- Allkiri  
(Alaealistel tuleb võtta ka mõlema vanema või seadusliku esindaja allkirjad, näiteks hooldaja-eestkostja või kellegi muu oma koos volikirja lisamisega).



Tanapäeval on usna moes, et patsiendid ja "tersejargulised kolleegid" edukaid risikuid ja arste, kes on avalikkusele tuntud mustata puuavad. Ka koige paremal ilukirurgil on rahulolematuid patsiente. Tanapaeval poorduvad patsiendid avalikkuse poole ja üritavad erinevate meediavaljaannete kaudu oma pahameelest vabaneda. Soliidsete valjaannete kaudu see ei õnnestu, sest võib saada usna kiire vastulooqi niipea, kui vastav arst on rahulolematut korrektselt informeerinud, opereerinud ja järepravi maaranud. Kes pressi vaimud valja kutsub, ega see nendest enam lahti saa. Ilukirurgia pioneerina olen viimase vii aasta jook sul teinud väga palju selgitustööd nii trükispressis kui televisioonis. Prof Mang ajakirjas EURO, 2004

## Ettevaatust ilukirurgiaga – iga kümnes operatsioon läheb viltu

Iga kümnes operatsioon läheb viltu; see toonitab veel kord, kui raske on leida õiget opereerijat esteetilis-plastilises kirurgias. Kogenud kirurgi käe all ei lähe ükski operatsioon viltu; paraku peab ütleva, et patsiendi ootuste seis on sageli liiga kõrge ja seetõttu ka parim ilukirurg leiab endale ikkagi mõne rahulolematu patsiendi. Näiteks kirjutab mulle üks patsient advokaadi vahendusel õelaid kirju, et olen süüdi selles, et tema mees ei vaata enam tal le hommikusöögi ajal otsa, sest tal pole pärast *faceliftingut* nägu enam ühtegi kortsu. Operatsioon tehti perfektselt, nähtavate armide ja järgnevate vaevusteta. Inimestevahelised perekondlikud suhtlemisraskused kantakse nüüd üle kirurgile, teda ahistatakse õelate kirjadega ja tehakse vastutavaks perekondliku õnne kadumise eest. Taolised juhud sagenevad ja ei too mingit ametialarõõmu. Samuti on tänapäeval tavaline, et patsiendid simuleerivad operatsiooni tulemustega rahulolematust ja nõuavad oma raha tagasi, isegi ähvardades pöörduda avalikkuse poole, kui nad oma raha tagasi ei saa. See on ebameeldiv kaasnähtus ja mõnes mõttes ka peegelpilt ühiskonnast, rahulolematusest ja pettumusest, mis valitseb Saksamaal ja Euroopas.

Kuid tulgem tagasi teema juurde: viletsa koolitusega arst.

Operatsiooni viltumineku all ei mõtle ma sugugi seda, et keegi on rahulolematu ja lootnud muutuda pärast operatsiooni Claudia Schifferiks, vaid viltumineku all mõistan mina sellisid riske nagu juuste väljalangemine *faceliftinguga* kaasnenud närvikahjustuste tõttu, laserravi tagajärjel tekkinud põletused ja armid, silmade ebaõige asend ja nägemisraskused laugude korrigeerimise tagajärjel, kuulmishäired *rhinoplastikast*\*, rinnanibude kärbumine pärast rindade suuruse vähendamist, rindade bakteriaalset mädakoldeid pärast implantaatide sisestamist, lohud ja mõlgid pärast rasvaimu kuni surmajuhumiteni välja, naba kärbumine pärast kõhu katte koe pinguldamist ja "lillkapsaskõrvade" teke pärast nende peale lähendamist.

\* Nina kirurgiline kujundamine.

Võimalused on kaalukad komplikatsioonid, mida on minul tulnud kspendina uurida ja mis oleksid võinud olla olemata, kui arstid oleksid olnud hästi ja korrektselt välja koolitatud. Loomulikult ei patsienti halastamatult kõigist võimalikest riskidest teavitata. Ka kõige paremal arstil võib midagi juhtuda, sest kirurgia on lubk ala ja ilukirurgias on täpselt samad riskid mis kõigil muudel ohtuohavatel operatsioonidelgi. Nimelt narkoosirisk, infektsioon, tromboos, emboolia, armid.

Välise nõuandena riskide vältimiseks ütlen veel kord: "Minge vältima sellise arsti juurde, kelle praktilise sildilt võite lugeda kas tiitplastilised operatsioonid" või "plastiline kirurgia". Vaid need kirurgid, kes on Liitriigi Arstide Liidu poolt antud ja kaitstud."

## Kui palju võib ilu maksma minna?

Ke uringimata kirurgil teha endale enne iluoperatsiooni detailne hinnapakkumine, et teaksite, mis teid finantsiliselt ees ootab!

Plastilis-esteetiliste operatsioonide hinnad varieeruvad arstiti. Noor, ilus tundmatu ilukirurg küsib operatsiooni eest kindlasti vähem kui kuulus, rahvusvaheliselt tunnustatud kirurg. Lõpphind ei sisalda kirurgi honorarit, teil tuleb arvestada ka lisakuludega narkoos, assisteerimine ja statsionaaris viibimine.

## Heal ilukirurgil on oma hind ja iga operatsioonihimulise finantsiline seis pole sugugi roosiline.

Sellele vaatamata: kaaluge üsna täpselt, kas tahate lasta operatsiooni teha näiteks mõnes Ida-Euroopa kliinikus, mis teid "erakordselt soodsate hindadega" meelitab. Te võite vaevalt teada saada, kui kvalifitseeritud on sealne arst ja kas professionaalset järepravi üldse pakutakse. Kui tulemus teie ettekujutusele ei vasta ja te peate seejärel Saksamaal korrigeerivale operatsioonile mine-ma, siis alles läheb kogu lugu õieti kalliks.



Ka implantaadid ja eriti kallid medikamendid ning preparaadid arvestatakse eraldi juurde. Küsige detailset väljaminekute arvestust. Järgnev tabel annab teile esimese pidepunkti eelseisvate kulude kohta.

#### Kuipaisu maksab iluoperatsioon?

Operatsioon/ menetlus Orienteeruv hind

#### Näooperatsioonid

Ravi botuliintoksiiniga	iga tsoon 300 €
• Nõustamine	100 €
• Dermabrasioon/naha koorimine	1000 kuni 2000 €
• Topeltõõua likvideerimine	2500 €
• Otsmiku pinguldamine	5000 €
• <i>Facelifting</i>	5000 kuni 10 000 €
• Rasvasüstid (huuled, põsed jne)	1000 kuni 3000 €
• Naha analüüs/kollageenitest	150 €
• Lõua kujundamine	2500 kuni 3000 €
• Kollageenravi	iga ampull 400 €
• Kontuuride andmine Mangi meetodil	1650 €
• Laserravi (CO2-laser)	1300 kuni 4000 €
• Nina korrektuur	4000 kuni 6000 €
• Ülalaukude korrektuur (kottuvad laud)	2000 €
• Alumised silmalaud (pisarakotid)	2500 €
• Kõrvade peale lahendamine	kumbki pool 2000 €
• <i>Spacelifting</i> (ruumiline pinguldamine)	
Mangi meetodil	3000 kuni 4000 €

#### Operatsioonid kehal

• Kõhu kattekoe kergitamine	6000 kuni 8000 €
• Rindade suurendamine implantaatide abil	4000 kuni 5500 €
• Rindade pinguldamine ja vähendamine	5000 kuni 6500 €
Rasvaimu	2500 kuni 7500 €
Juuste transpantatsioon	2500 kuni 7500 €
Õlavarre naha kergitamine	5000 €
Ülareite kergitamine	5000 €

Nendele hindadele lisanduvad anesteesia ja statsionaaris viibimise kulud.

Plastilis-esteetiline kirurgia on meditsiiniline eridistsipliin ja ei ole lihtsalt *Beauty-Chirurgie* (kauniduse-kirurgia). Meditsiiniliste näidustuste puhul, nagu ninaoperatsioonid ja rindade või kõhu rekonstrueerimised, on haigekassa kinni pidanud maksmise kohustusest. Kuid operatsioonihonorarid on sageli arsti ja patsiendi vahelise kokkuleppe alusel määratud, nii et reeglina tuleb patsiendil mingi osa kuludest katta ka oma taskust.

Kuigi muudel plastilis-esteetilistel operatsioonidel nagu *facelifting* ja rasvaimu on sageli psüühiline tagapõhi ja õnnestunult toetavad need patsiendi paranemist. Vastavalt sellele on kõik iluoperatsioonid täielikult kirurgilised operatsioonid, mis on enamasti ka meditsiiniliselt näidustatud. Puhtalt *Beauty*-operatsioonide alla kuulub kogu kortside kollageenidega, hüaluroonhappega ja oma rasvaga täissüstamise spekter ja ka keemiline ning laseriga nahatöötlused.

Kulude esteetilis-plastiliste kirurgiliste operatsioonide eel saab patsiendil väljaminekute kalkulatsiooni operatsiooniga, narkoosiga ja statsionaaris viibimisega seotud kuludest. Seejuures peab olema patsiendile selgeks tehtud, et need kulud tuleb tal endal katta, sõltumata sellest, palju tema haigekassa hiljem nendest kompenseerib. Kirurgilt ei saa loota, et tema haigekassadega bürokraatlikku kirjandust peaks. Need asjad tuleb, kui patsiendil on vastav haiguskindlustus, lähtuvalt kalkulatsioonist tal endal ära klaarida.

#### Kas lasta ennast opereerida haiglas või

Plastilukirurgias võib mõningaid operatsioone teha ambulatooriliselt. Suuremate operatsioonide puhul peame siiski väga tahtsaks, et patsient viibiks pärast operatsiooni haiglas vähemalt ühe ööpäeva. Esimese 24 tunni jooksul ilmneb enamus komplikatsioonidest, mis on eelis, kui meditsiiniline personal on kohe käepärast võtta. Kui kaua igat juhtumit tuleks statsionaaris ravida, seda otsustab arst igakordselt läbivaatuse järel ja ravi kulgemise alusel.



Kui te otsustate ambulatoorse operatsiooni kasuks, siis peate operatsioonijärgseid päevi juba eelnevalt hästi ette valmistama:

- Tehke endale tingimata selgeks, kelle poole pöörduda juhul kui kodus tekivad probleemid nagu tursed, järelveritsemine või tõuseb palavik. Kas sellisel puhul on ööpäevaringselt abi saadaval?
- Ka siis, kui olete raudse tervise rõttu ja harjumusest nii üht kui teist "varjul hoidnud": oleks hea kui teie partner või mõni sõbranna teid kliinikusse saadaks ja pärast operatsiooni sealt aitaks tooks ning koju sõidutaks. Mitte igaüks ei ole pärast operatsiooni sellises füüsilises vormis, et iseseisvalt raskoga koju sõita. Narkoosi- ja operatsioonijärgselt ei tunne te ennast sugugi nii stabiilsena, nagu olete seda ise ette kujutanud.

#### Minu isiklik nõuanne

**Meie kliinikus (info: [www.bodenseeklinik.de](http://www.bodenseeklinik.de)) on tavapärased järgmised statsionaaris viibimise päevad:**

• Rasvaimu	2–4 päeva
• Facelifting	5 päeva
• Rindade pinguldamine	5 päeva
• Rindade implantaadid	4 päeva
• Kõhu kattekudede plastika	6 päeva
• Ülareite kergitamine	5 päeva
• Olavarte naha kergitamine	5 päeva
• Nina korrektuur	4 päeva
• Silmalaugude korrektuur	3 päeva

Paljud patsiendid nadivad pärast statsionaaris viibimist võimalust meie juures veel mõned päevad hotellikülasena veeta, et siis pärast 10-päevast puhkust värske ja puhanuna, iluoperatsiooni jälgedeta, koju naasta.

Väiksemaid korrekture, nagu kõrvade peale lähendamine, kottuvate laugude operatsioon, kortsude laserteraapia, väiksem rasvaimu jne, võib loomulikult teha ambulatoorselt.

Iluoperatsiooni vaatab teid läbi ka anestezioloog, kes räägib teile läbi, millised narkoosid tuleksid teie puhul kõne alla. See sõltub ühelt poolt plaanitud operatsiooni liigist ja mahust, teisest poolt ka teie soovidest: kui te ei taha operatsiooni käigust mitte midagi teada, on ilmselt teie jaoks kõige õigem üldnarkoos. Mõnel patsiendil on just üldnarkoosi ees mõningane hirm. Teatud suuremaid operatsioone võib teha vaid üldnarkoosi all.

Kohalik tuimestus (lokaalanesteesia) tuleb enamiku kirjeldatud operatsioonide puhul samuti kõne alla. Sellisel juhul ei tunne te teadvuse juurde ja vaid operatsioonipiirkonna valutundlikkus tuimestatakse. Kohalikku anesteesiat võib kombinatsiooniga ka tukkumisega. Sellisel puhul saab patsient kohalikule tuimestusele lisaks tugevat rahustit ja ta märkab operatsiooni vaid nagu läbi udu.

Kui üldnarkoos või kohalik tuimestus, siis peate ikkagi tulema operatsioonile kaine peaga, ei tohi enne operatsiooni vähemalt kuus tundi midagi süüa ega juua. Kui teid ambulatoorselt opereeritakse, seega operatsioonipäeval koju lastakse, ei tohi te 24 tunni jooksul rooli kätte võtta.

#### Ilu nimel noa alla: millal on õige aeg?

Kõik tuleb eri operatsioonidel vahet teha. Millal optimaalne esteetiline operatsiooni aeg saabub, sõltub alati ka konkreetsest juhust.

- Femalehoiduvaid kõrvu võib lastel eelkoolieas nii 5-aastasena opereerida – ja seda peaks kindlasti tegema, et säästa last hilisemast klassikaaslaste narrimisest.
- Nina korrekture soovitame 16. eluaastast.

Kõige paremini on iluoperatsioonide puhul ennast õigustanud nn kõrimask. Seejuures ei intubeerita nii nagu üldnarkoosi puhul, vaid patsient saab anestezioloogi valve all lühinarkoosi, mis hoiab ära patsiendi valutunnetuse. See meetod on kirurgi jaoks mugav ja sellel on ka eelis, et patsient on kõnetatav kohe pärast operatsiooni lõpetamist. Küsi oma kirurgi käest informatsiooni selle anesteesiametodi kohta.



- Sama kehtib rasvaimu kohta. Rasva äraimemine annab häid tulemusi niikaua, kuni nahk on veel elastne. Kui see alates 50. eluaastast enam nii ei ole, siis anname nõu hoopis kergitamisoperatsiooniks (näit kõhu kattekude, õlavarred, ülareied).
- Rindade suurendamist võtame noortel naistel ette alates 18. eluaastast.
- Kortsude korrektuuri (kollageeni, hüaluroonhappe või eni rasva injektsioonid) võiksid järgneda pärast 30-aastaseks saamist.
- Laugude korrektuuri (kottunud ülalaugude ja pisarakottude operatsioonid) võtame ette patsientidel alates kolmekümne eluaastate keskpaigast.
- *Faceliftingut* hakkame tegema patsientidel peamiselt neljakümne eluaastate keskelt ja lõpust alates. 1. astme pinguldamist võib tulla ette ka nooremate patsientide puhul nii alates 30. eluaastast.

Viimastel aastatel on eapiirid peenemaks muutunud tehnika ja heade narkoosivõtete tõttu nii üles- kui allapoole nihkunud. Iluoperatsioone tahavad praegu saada patsiendid 14 kuni 80 aasta vanuseni. Ülespoole pole paranenud meditsiinitehnika tõttu praktiliselt enam ealist piiri vaja tõmmatagi.

## Parem ärge minge mingile riskile

Keloidide (liigliha) puhul on tegemist räbaldunud, väga silmatorkavate ja häirivate armidega, mis laienevad nahal ka kaugemale algsest haavapiirkonnast. Mõnedel inimestel on keloidide tekkimisele eelsoodumus. Neid inetuid vohamisi on väga raske ravida.

Iluoperatsioon ei ole mingi eluliselt vajalik operatsioon ja see ei tohi mingil juhul patsiendile kahju teha. Igasugune kirurgiline sekkumine koormab organismi. Seepärast peaksid patsiendid, kes tahavad iluoperatsioonile minna, olema täiesti terved.

Iluoperatsioon võib olla problemaatiline diabeetikute (suhkruhaigete) juures, kuna nemad on oma ainuuhetushäirete tõttu vastuvõtlikud infektsioonidele seepärast ei parane nende haavad kuigi hästi.

toimete juures, kellel veritsemine kaldub normist kõrvale (veenustobised), ja patsientidel, kes võtavad hüübimist takistavaid ravimeid, ei tule iluoperatsioonid kõne allagi. See kehtib samuti raskeid kopsu- või südameveresoonehaigusi põdevate patsientide kohta – nende puhul oleks operatsioon liiga riskantne. Kõik veel üks põhjus iluoperatsiooni võimaluse korral vältida on olemasoleva kalduvus armide ja keloidide (liigliha) tekkeks.

Operatsioonivisiidi ajal küsib arst teilt kõigi eelnenud haiguskohta. Allergiate, reumaatiliste haiguste, veeniprobleemide või muude ülekäalulisuse puhul peab kirurg otsustama igal juhul eraldi, kas iluoperatsioon ikkagi on õigustatud.

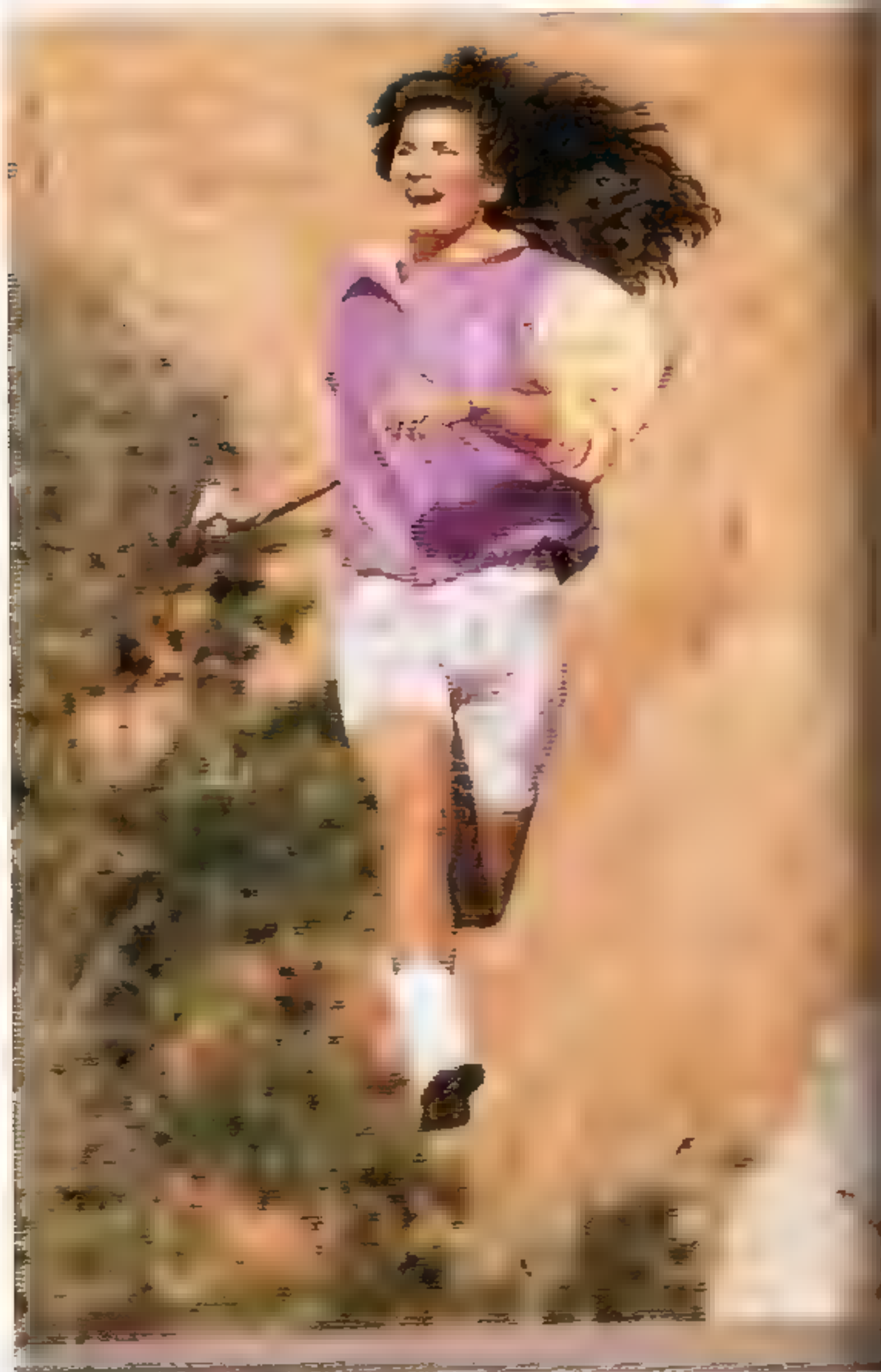
## Ettevalmistuste ette operatsiooniks

Et võite juba eelnevalt teha palju ära selleks, et teie iluoperatsioon oleks tulemuslik. Juba nõustamisvastuvõtul annab kirurg teile vastavalt igale operatsioonile juhised selle kohta, millised eelnevad ettevalmistused on selle operatsiooni puhul vajalikud.

- Juhul kui suitsetate – loobuge vähemalt kuu aega enne operatsiooni sigarettidest. Nikotiin pärsib naha verevarustust ja takistab seega normaalset paranemist. Absoluutne suitsetamiskeeld kehtib ka esimestel nädalatel pärast operatsiooni. Arvatavasti saate selles olukorras hakkama ka suitsetamise lõpliku mahajätmisega? Teie nahk tänab teid selle eest.
- Raviperioodil on alkohol täielik tabu, kuna see suurendab vere hüübivõimet, kude porsub ja takistab haavade paranemist. Pärast loobuge juba kaks nädalat enne operatsiooni alkoholist täielikult.
- Igatüüpi medikamentide manustamisele peate juba kolm nädalat enne iluoperatsiooni arstiga kokkuleppel vahe tegema, näiteks preparaate, mis mõjutavad vere hüübimist. Nende hulka kuuluvad medikamendid, mis sisaldavad atsetüül-salitsüülhapet (aspiriin®, togal®, ASS jne).
- Leppige kokku oma ilukirurgiga, kas peate enne operatsiooni võtma preparaate, mis toetaksid haavade paranemist (näit ensüümpreparaate või vitamiin C-d).



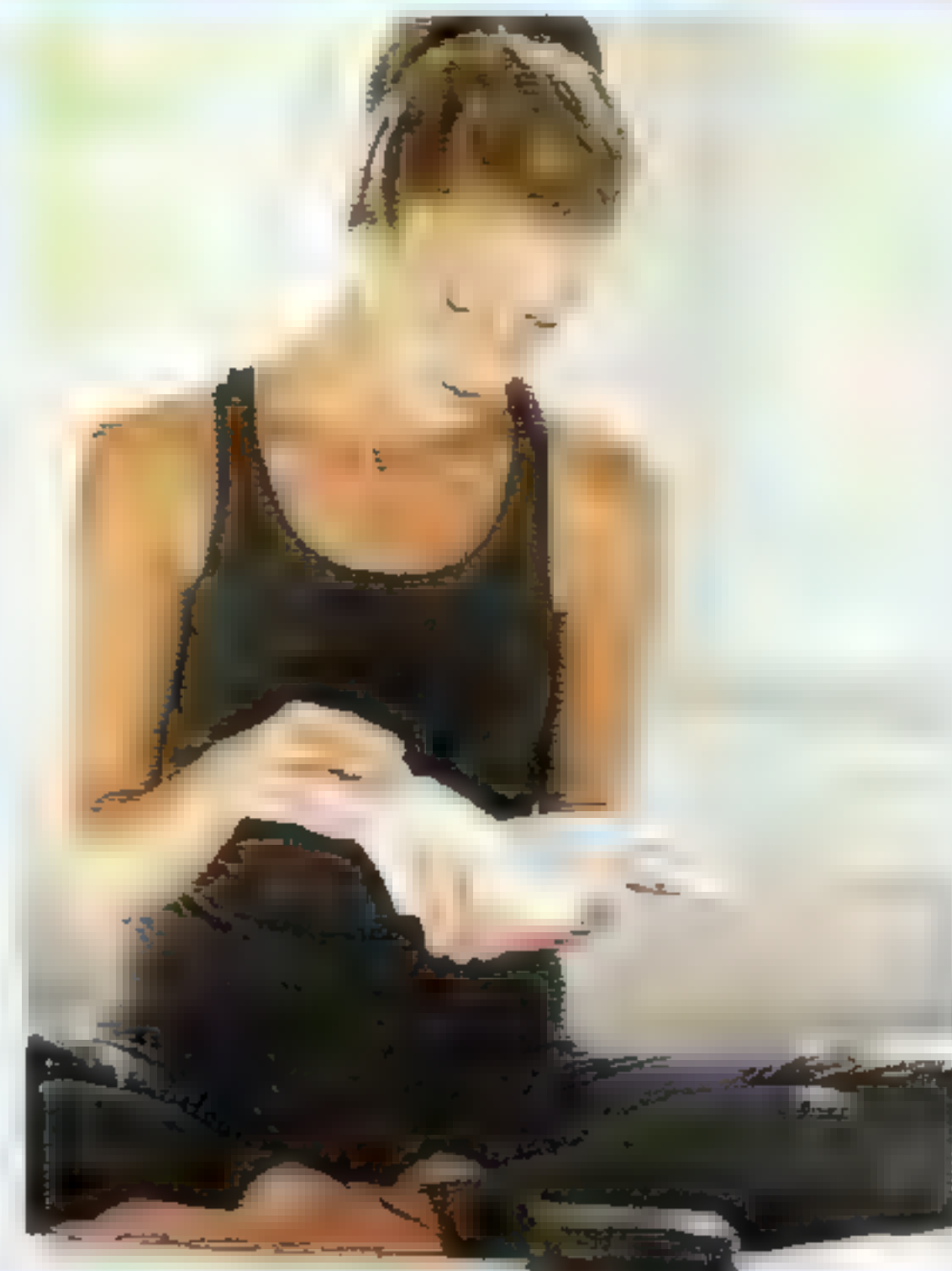
- Kui tahate kaalust alla võtta, siis pidage dieeti ja tehke sport – aga just enne operatsiooni. Kui te võtate kõvasti alla pärast operatsiooni, võib juhtuda, et ohustate sellega head operatsioonitulemust, seda peamiselt siis, kui tegemist on operatsiooniga kehal, nagu rasvaimu või kergitusoperatsioonid.



- Hellitage oma nahka enne operatsiooni. Paljud ilukirurgid meeldivad, kui nende patsiendid näiteks *faceliftingu* eel laskevad oma nägu manuaalse lümfidreenimisega ravida. See valmistab koed jääkainetest ja soodustab kiiret paranemist.
- Kui teie juures on plaanitud kas kergitusoperatsioon või rasvaimu, siis võite oma nahka pinguldava keha-želeega või puhastavatelikuga (nait ULTRA-FACE-seeriast) selleks optimaalselt ette valmistada.
- Laske oma perearstil teha uuringud, mis on vajalikud enne operatsiooni (vereproov, EKG).
- Kui vajate pärast operatsiooni tugisukki, sukahoidjat või keha muundavaid pükse, siis soetage need asjad õigeaegselt. Teie kirurg ütleb teile, mida vaja läheb.

**Mõelge ka sellele, et organiseerida operatsioonile järgnevat aega. Kas olete haiglas vaid paar päeva või lasete ennast hellitada mõnes iluravikeskuses või sõidate nii kähku kui võimalik koju?**

Kui otsustate viimase kasuks, siis paluge kedagi, kes teile meeldib, teid hõlmkust ära tuua. Kodus vajate kedagi, kes teid raskest füüsilisest tööst vabastaks ja esimestel päevadel teie eest sisseostud ära teeks. Muretsege selle eest, et teil oleks operatsioonijärgsel ajal kaeparast piisavalt meelelahutuslikku materjali, millega võiksite mugaval moel tegeleda ja mis teile head teeks: näiteks lemmiklaulja CD-plaadid, mõned ilusad videod, mõni romantiline raamat... Te olete operatsioonist hasti välja tulnud, premeeriage ennast nüüd puhkusega!







arst puuviljahappepreparaadi kiiresti näole ja laseb sellel mõned minutid mõjuda. Normaalselt tunneb patsient preparaadi peale kandmisel vaid kerget kõrvetust. Kui nahk hakkab punetama ja kõrvetus muutub tugevamaks, siis eemaldab protseduuri teostaja puuviljahappe näolt ja hooldab nahka vastava preparaadiga.

Vahetult pärast koorimist võib näonahk veidi punetada ja kõõmuda. Siin aitavad spetsiaalsed nahka rahustavad hooldusvahendid, mida arst teile soovitab. Saun ja solaarium on pärast koorimist tabu ja te peaksite hoolitsema ka naha kaitsmise eest tugeva valguse vastu.

Puuviljahapetega koorimised võivad olla ka raviseeriana, kusjuures hapete kontsentratsioon iga korraga suureneb ja niimoodi saavutatakse eriti hea efekt: väikesed kortsud kaovad, naha reljeef muutub tasasemaks ja tulemuseks on värske ning roosa jume.

Reeglina on puuviljahapetega koorimised hästi talutavad. Kaasnevad punetust või niiskeid nahapindu ravib arst spetsiaalse droop või kreemiga. Kogenud protseduuri tegijate puhul esineb armid või pigmendikahjustusi vaid aärmiselt harva.

### Keskmise sügavusega koorimine

#### NIIDETÄHTSUS

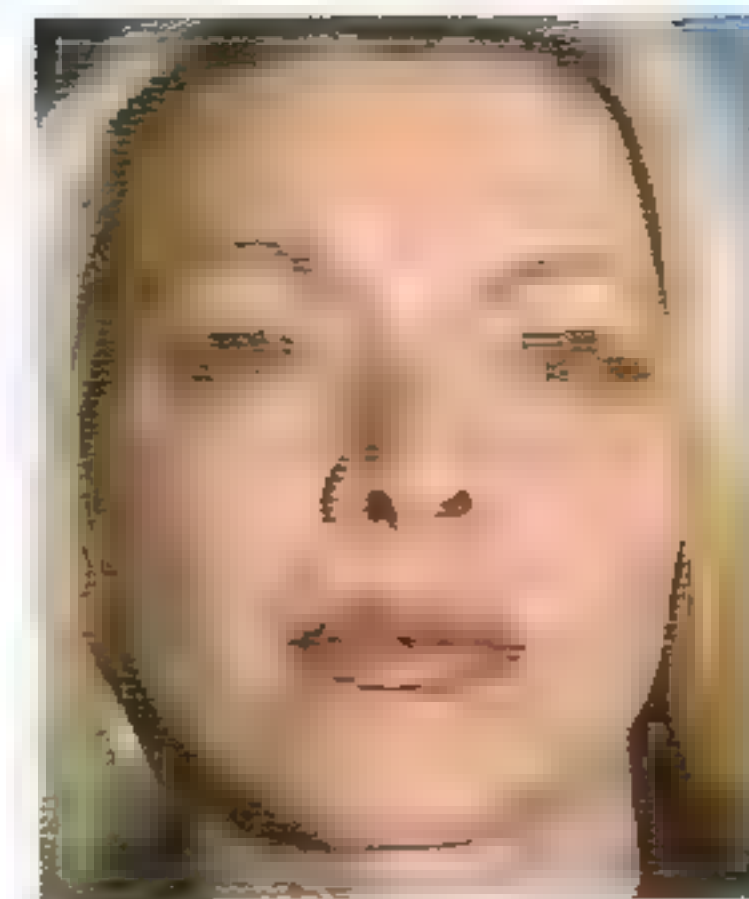
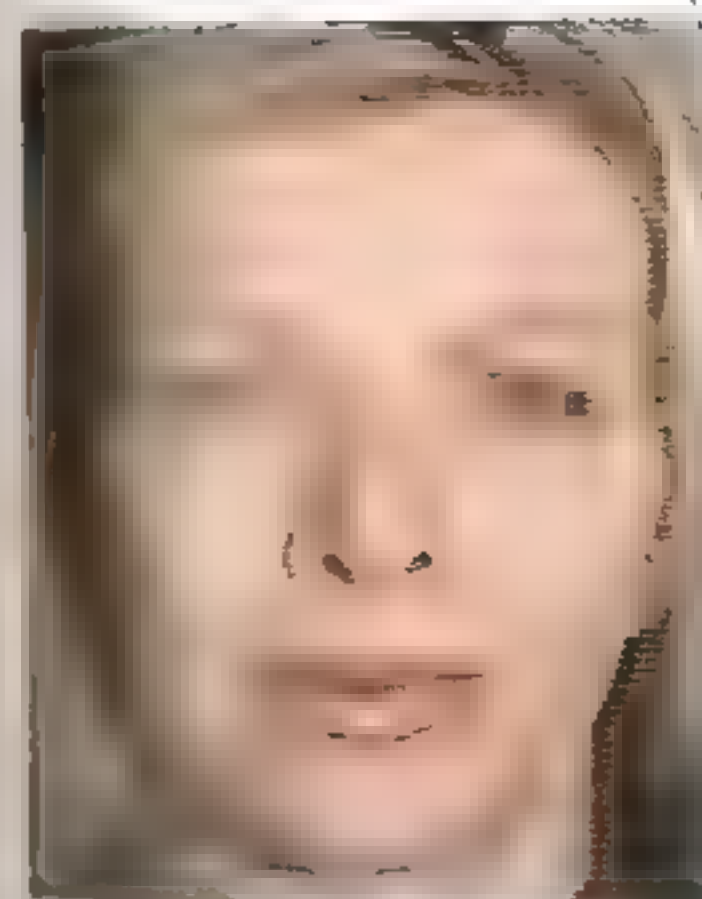
**Keskmise sügavusega koorimine kaasab tunduvalt sügavamaid nahakihte kui näiteks puuviljahapetega koorimine ja on seetõttu palju suurema riskiohuga. Keskmise sügavusega koorimine ei tule kõne alla, kui patsiendil**

- on akuutne herpes-infektsioon,
- on kalduvus liigliha tekkele,
- on tumedast kuni väga tumedani nahk.

Ettevaatust ka kõvade suitsetajatega, patsientidega pärast operatsioone ja kiiritusi ning lähiajal teostatud isotretinoiini-ravi läbiteinutega.

Keskmise sügavusega koorimine näitab triklooraädikhappega (TCA) on väga hea naha valguskahjustuste raviks ja vananeva ning kortsus naha pinguldamiseks. Need eesmärgid on hästi saavutatavad, kuid patsient peab arvestama vähemalt nädalase puhkusega, sest pärast raviprotseduuri tuleb arvestada üsna tugeva tursega.

Kahenädalane eelnev ravi tretinoiini sisaldavate kreemidega, mis ergutavad rakkude moodustumist nahas, loob hea aluse koorimisejärgse järelravi faasi. Kaks päeva enne protseduuri alustab



1. etapp

patsient herpeseproofilaktikaga: ta neelab viis päeva tablette, mis peavalu viiruslike huulevillide tekkimise koorimise järel ära hoidma.

1. etapi koorimist võib teha kerge tuikestusega. Paljud arstid alustavad protseduuri lahuse nahale kandmisega, mis eemaldab naha pealise kihi ja koõma ja soodustab triklooraädikhappe paremat nahasse tungimist. Selle eelneva protseduuri läbi võib väga kõrge happe kontsentratsioonist loobuda. Järgnevalt kantakse hape vatipulgaga otsale ja kaelale mitmes kihis. Ühtlane nahapinna valgeks muutumine, "härmaslumine", annab märku edukast söövitusprotsessist ja patsient tunneb mõne minuti jooksul kõrvetavat valu, mida saab valuvahtimisega mahendada. Lõpus värvub nahk täitsa punaseks.

2. etapi koorimist on nahk turses ja pingul, kuni see kahe või kolme päevaga iseenesest tagasi tõmbub. Ärge kunagi kooruvaid nahakihte tirige, vaid oodake rahulikult, kuni nad ise lahti löövad! Vädikavee kompressid aitavad naha kiiremale koorumisele kaasa. Kuue seitsme päeva pärast on juba silmaga nähtav uus, roosa ja tunduvalt siledam nahk, mida järgneva kuu jooksul tuleb päikese eest kaitsta. Keskmise sügavusega koorimisega saadud noorene- mis efekt säilib vähemalt mõne aasta.

Mis siis saab viltu minna? Naha punetamine võib jääda püsima mõnda aega, kuid see on paista laigulisena. Kui asi läheb pigmendilaikudeni, siis tuleb



ravida pleegitava kreemiga. Armid on võimalikud, kui on teinud herpes-infektsiooniga või on kasutatud liiga suure kontsentratsiooniga hapet.

### Süvakoorimine

Süvakoorimine sobib suurepäraselt kortsulise vanainimese naha pinguldamiseks ja seda meetodit kutsutakse ka "facelifting" või "skalpellita". See muidugi ei lahe päris täppi: ka süvakoorimine nõuab asenda operatiivset pinguldamist, võib seda aga väga hästi täiendada! Igatahes ei ole süvakoorimine enam mingi kosmeetiline lutuskäik ja patsiendil tuleb plaanida vähemalt kaks nädalat ootamist puhkusest ravimiseks.

Nagu keskmise sügavusega koorimise puhulgi on süvakoorimisel vajalik eelnev ravi spetsiaalkreemidega ja herpeseproofülaktikaga. Koorimise ajal jälgitakse südametegevust ja vereringet ning anesteetoloog hoolitseb tuimestuse eest.

Pärast naha rasvatustamist atsetooniga kannab arst söövitava lahuse noolilahuse nahale mitmes kihis ja paneb lõpuks peale sulgevõrgu sideme, mis toetab lahuse koorivat toimet. Protseduurile järgneb

kolm päeva võetakse sidemed maha ja eemaldatakse söövitatud naha kihid. Esimestel protseduurijärgsetel päevadel on naha nagu tugevasti turses ja ka hammaspesu, kõvema toidu mälumine ja naarmimine tuleb ära jätta. Neljandal päeval tõmbub paistetuse järsult tagasi. Kui nahk on alul veel väga punane ja seeläbi tuleb hooldada spetsiaalse kreemiga.

Nädala pärast võib näole teha juba kerge *make-up*'i, päikese kiirguse eest kaitsvaid vahendeid (*sunblocker*) tuleb kasutada kolm kuud.

Süvakoorimine on väga efektiivne noorenduskuur, mille mõju jääb pisima paljudeks aastateks. Muidugi peitub nii radikaalses süvakoorimises ka tunduvalt rohkem riski kui pehmes koorimises. Püsiv punetamine, pigmendihäired ja armid on võimalikud sama moodi kui infektsioonidki. Peale selle võivad süvakoorimise tagajärjed

ilmneda südame rütmihäired. Kui alalaug saab kuni ripsme- ja silma katmisel happega kokku, võib see jääda pärast koorimist lahtulama.

### Laser

Kortsukestega üle külvatud, päikesest kahjustatud nahka saab laseriga siluda. Eriti "sidrunikortsud" – kalduolevad väikesed kortid silu- ja alahuulte ümber –, kanavarbad ja kortsud otsaesisel on hästi eemaldamiseks päris jõukohased.

Enne lühinädalast eelnevat ravi kreemidega, mis sisaldavad vitamiine A, B<sub>6</sub> ja C, hapet ja vastavalt olukorrale ka pleekimisvahendit ning pärast koorimist profülaktikat võtab arst kas süüsi CO<sub>2</sub>-laseriga või erbium – laseriga pindmised nahakahid maha. Vastupidiselt koorimismeetodile ei eemaldata nahakihte söövitamise teel, vaid aurustamisega, mille tulemuseks on naha selgelt nähtav pinguldamine ja noorenemine. Laseriga saab arst ravi teha ka kindlaid piirkondi nahal – näit suu ja silmade ümbrust – või ka tervet nägu. Väiksemate kortsude puhul piisab kohalikust tuimestusest, suure näo laserravil on vajalik üldnarkoos.

Laseriga töötlemise järel on nahk punetav ja turse. Arst paneb peale salvide või droogidesideme, mida tuleb vahetada neli päeva ja see ei tohi näolt ära libiseda. Enamus meedikud manustavad infektsiooni vältimiseks ka antibiootikuid. Kui nahk on kaheksa kuni kümne päeva jooksul paranenud, võib jälle minema hakata. Otsesest päikese kiirgusest tuleb küll lähema kolme kuni kuue kuu jooksul loobuda – kasutage päikesekaitsevahendeid.

Mida võib laserravis juhtuda? Niiskumine, punetus ja naha turse esimestel päevadel on normaalne. Kui peaks minema infektsioon, näiteks herpeseproofülaktika tegemata jätmise tõttu, või on laser liiga sügavate nahakihtideni tunginud, võivad tekkida armid. On juhusid, et pärast laserravi võib tekkida mõne kuu pärast pigmendivaene "alabasternahk".

Laserravi edu seisneb arsti õiges nahatuübi määramises ja sõltub sellest oluliselt: heleda naha puhul on oodata vaid häid tulemusi, tumeda ja mustanahalised ei või laserravi võtta, sest neid ähvardavad seejärel pigmendikahjustused! See kehtib ka asiaatliku päritoluga inimeste kohta.

Void vaa koge  
ilukirurget  
tada, milline skalpell  
lita kortsuravi on teie

- kui teil on kalduvus liigliha tekkele,
- kui teil on värske herpesinfektsioon,
- kui teid on liigitatud tumedanahaliste hulka,
- kui kannatate südame-, maksa- või neeruhaiguste käes

## Naha lihvimine

Sügavamaid näokortse, eelkõige neid, mis asuvad üla- ja alahuul umbruses, saab edukalt suurte pööretega spetsifreeside (teras- ja jade, teemantfreesidega) tasaseks lihvida. Meedikud räägivad siin "dermaalabrasioonist". Kortside kõrval, mis on tekkinud paigepõhjustest, lihvitakse maha ka akne-armid ja pigmendiplekad.

Kui lihvimist teostatakse vaid piiratud nahapinnal, siis on võimalik vaid kohalikku tuimestust koos rahustiga. Kogu näo töötlemine on nõutav üldnarkoos. Siin on võimalik ka operatsioon tumendussentsi-anesteesiaga.

Suurte pööretega dermaalabrasiooni sooritab väga kogenud ravitiim: samal ajal kui assistent töödeldata nahapinna pingule tõmbab, käsitseb kirurg lihvimispead. Paljud kirurgid markeerivad värvainega piirkonnad, mida tuleb maha lihvida. Hea kosmeetilise tulemuse saamiseks on tähtis, et üleminekul lihvitud ja lihvimata pindade vahel oleks sujuvad, muidu paistab pärast välja, kust on lihvitud ja kust mitte.

"Dermaalabrasiooni" ei tohi teostada, kui on põetud mingit põletikulist nahahaigust või kui patsiendil on kalduvus armide ja liigliha tekkele.

"Dermaalabrasiooni" järel kaetakse nahk antibiootiliste salvide ja rasvarnariiga või kasutatakse sünteetilist haavadroogi, mis kiirendavad naha paranemist. Mõned küll soovivad seejuures kasutada haavaravi.

"Dermaalabrasiooni" järel on nahk samuti punetav ja turses ning niiske. Aegamööda moodustuvad korbaid, mis kaheksa kuni kümme päeva pärast ise ära tulevad: uus, veel väga tundlik nahk tuleb nähtavale. Pärast seda ravi on kolme kuu jooksul vaja kasutada vahendeid, mis kaitsevad nahka päikesekiirguse eest.

On siis ka komplikatsioone? Liiga sügava lihvimise puhul võivad jääda armid. Bakteriaalne nakkus ja herpes villide tekkimine on samuti võimalikud. Juhuslikult võib esineda pigmendikahjustus või märgatavat karvakasvu mahalihvitud pinnal.

## Botuliinumtoksiin

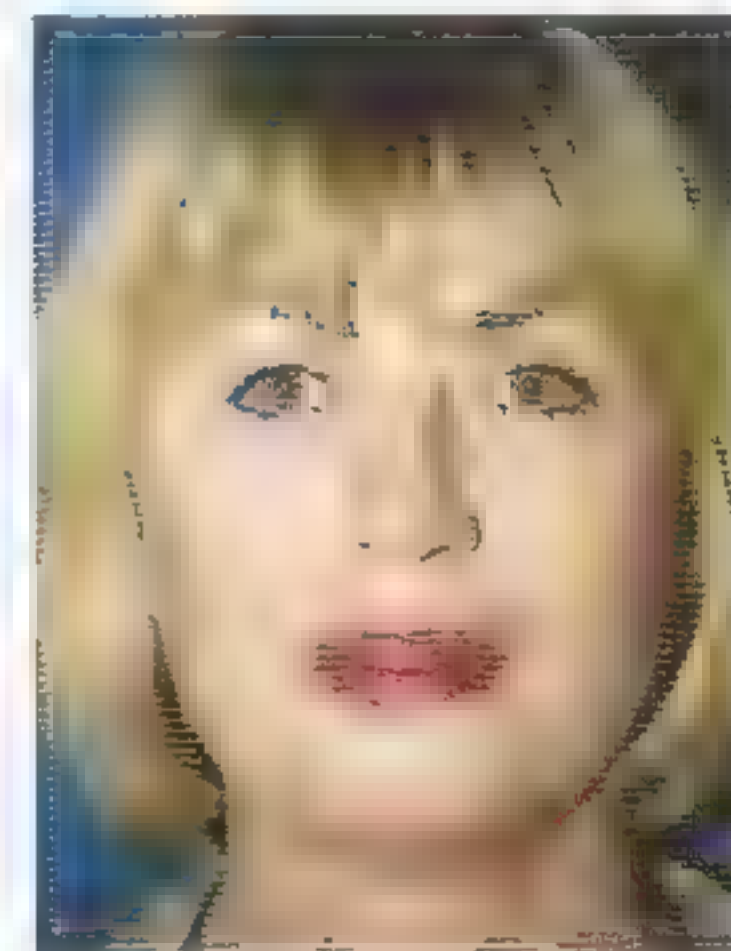
Mõned näokortsud ei teki päikesekahjustustest, vaid seeläbi, et liigumised musklid ikka ja jälle pingulduvad. Kes kortse pidevalt otsaesist, saab pikapeale endale silmatorkavad põlvevõrd, kes sageli silmakulme kokku tõmbab, saab "morni pilgu". Liigumetu püstikorts seisab pidevalt kulmude vahel.

Liigumise müümiliste kortside vastu aitab "ilumürk" botuliinumtoksiin (Botox®). Botuliinumtoksiin on looduslikult teatud sõnumit edastava aine moodustusest, mis annab musklitele käskluse kokkutõmbumiseks. Kui arst süstib seda mürki piiratud koguses täpselt musklisse, mis häirivad kortsu teket, siis tekib lihases tahtlik halvatus ja nahk selles kohal sileneb. Siiski püsib see efekt vaid kuni 6 kuud, siis tuleb süstimist korrata.

Võta hasti alluvad Botox®-ravile "vihakurrud" silmakulmude vahel, "murekortsud" otsaesisel ja naerukurrud silmade ümbruses. Botox®-ga on kortsueksperdid saavutanud tulemusi ka allalangevate silmakulmude, silmaümbruse- ja ninakortsude juures.

### Teatavate haiguste puhul

- teatud lihastehaiguste puhul nagu *myasthenia gravis* (pseudoparalüütika),
- raseduse puhul,
- põletike puhul süstimissoonis,
- vahetult eelnenud teatud antibiootikutega ravi järel.



Enne ja pärast Botox®-ravi



Enne kui arst süstib närvimürki, laseb ta teha patsiendil grina, et välja selgitada, millised musklid on seotud just soovimatu kortsude moodustamisega ja millistes kohtades mürk kõige paremini mõjub. Siis süstib ta mürgi peene süstlanõelaga palju pisikeste dooside kaupa täpselt vajalikku lihasesse.

Pärast Botox®-ravi ei tasu oodata kohest efekti, sest kulub päev kaks, enne kui lihas halvatakse. Seejärel sileneb nahk üsna ilusti.

Pärast süstide saamist peab patsient oma neli tundi vältima suu lihaspingutusi, aga mitte pikali heitma. Pärast Botox®-süste läbimist ei lakse koheselt suhtlemisvõimeline.



Üldiselt talutakse ravi botuliinumtoksiiniga hästi. Probleme näo punetamine või väikesi verevalumeid võib torkekohtadel esineda. Haruharva võib esineda ka peavalu. Tugeva lihase "vaigistamise" puhul võib esineda "raskete kulmude" tunnet – see kaob, kui toksiini mõju järgi annab. Tõelisi ravivigu, millest tekivad rippuvad silmalaud, on õnneks üliharva ette tulnud ja sedagi vaid lühiajalise kestvusega.

### Kortsude täitmine

Üksikuid sügavaid näokortse ei ole võimalik piisaval määral koorimismeetodite ega laserravi abil korrigeerida, kuna siin on tõesti tegemist substantsi defektiga. Selliseid kortse võib arst õnnestunult täita niinimetatud täidisega (implantaadiga) "üles polsterdada". Kortsu alla süstitakse nii, et nahk üles kerkib ja sobitub ümbritseva naha pinnaga. Sügavad nasolabiaalsed kortsud nina juure suunurkadeni, kortsud suunurkadest lõuale, "vihakurrud" otsmikul, aga samuti kanavarbad on täidisega väga hästi silutavad.

Enamasti kasutatakse meie kortsude täitesüstideks vaid bioloogilisi täiteaineid nagu kollageene ja hüaluroonhapet või patsiendi enda rasva. Organism küll lagundab aja jooksul need substantsid, kuid need ei saa kehast välja, kuid nendega tuleb ette palju harvemini kõrvaltoimeid ja komplikatsioone, kui seda esineb permanentsete täidetega. Ja vajadusel võib ju mõne kuu pärast uuesti süstida.

### Hüaluroonhape

Hüaluroonhape on inimese naha looduslik koostisosa. Oma kõrge veesiduvusega annab see pringi ja pinguldatud välimuse. Hüaluroonhappe kogus vananedes väheneb, siis kaotab nahk elastsust ja muutub kortsuliseks.

Kortsude täitesüstideks kasutatakse hüaluroonhapet meeeldi ja edukalt. Seda saadakse kukeharjast või siis laboratoorselt teatud bakteritüvedest sünteesides. Et see substants nahas liiga kiiresti ei laguneks, kasutatakse selle tootmisel teatud aineid (näiteks molekulide ristsidumist).

Pärast desinfitseerimist süstib arst hüaluroonhappe vajaduse järgi kas lineaarselt või lehvikukujuliselt nahasse. Valutundlikel patsientidel võib süstimispiirkondi eelnevalt töödelda tuimestusvahendit sisaldava kreemiga. Kohe süstimise järel on äraproovitud võtte süstimispiirkonna jahutamine.

Kõigi injektsioonide puhul, võib ka kortsude täissüstimise puhul esineda verevalumeid, paistetusi või isegi infektsioone. Hüaluroonhapet loetakse hästitalutavaks täiteaineks. Üldtundlikkuse reaktsioone tuleb ette harukordadel.

Hüaluroonhapped: Hylaform® (Inamed'i toode), Viscontour® (Sanofi-Aventis'e toode), Ultraface® (Dermapharm toode – on kliinilisel testimisel).

**Permanentset implantaadid küll ei lagune või lagunduvad vaid osaliselt organismis, see on patsiendi jaoks küllalt ahvatlev.**

Aga vedelate kestevtäidiste nagu silikoonõli puhul on küllaltki sageli ka kõrvaltoimeid.

- Võib esineda võõrkehareaktsioone
- või armide moodustumist.
- Kui kunstlik vedeltäidis on kord juba kudedesse süstitud, ei saa teda sealt enam kätte,
- seega jääb võimalik ülekorrigeerimine kauaks tegemata.
- Kui aastate lisandudes nahaa use rasvakihi paksus väheneb, siis jääb implantaat nahapinnale külmuma.
- Võib esile kutsuda ülitundlikkusreaktsioone ja põietikke – ka veel aastate pärast.



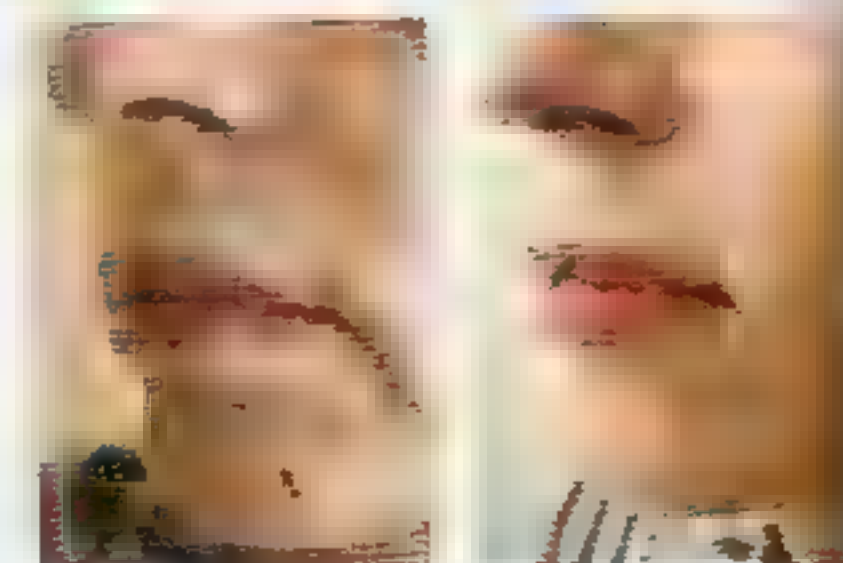
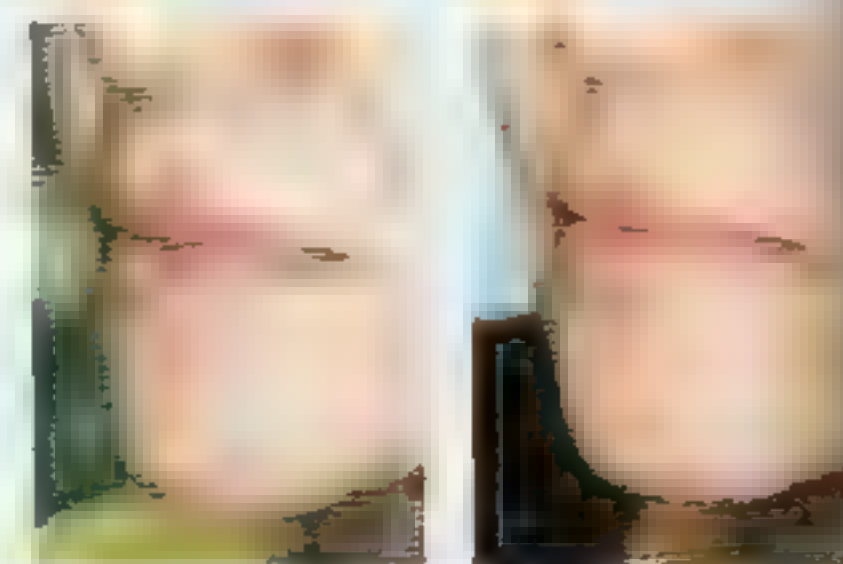
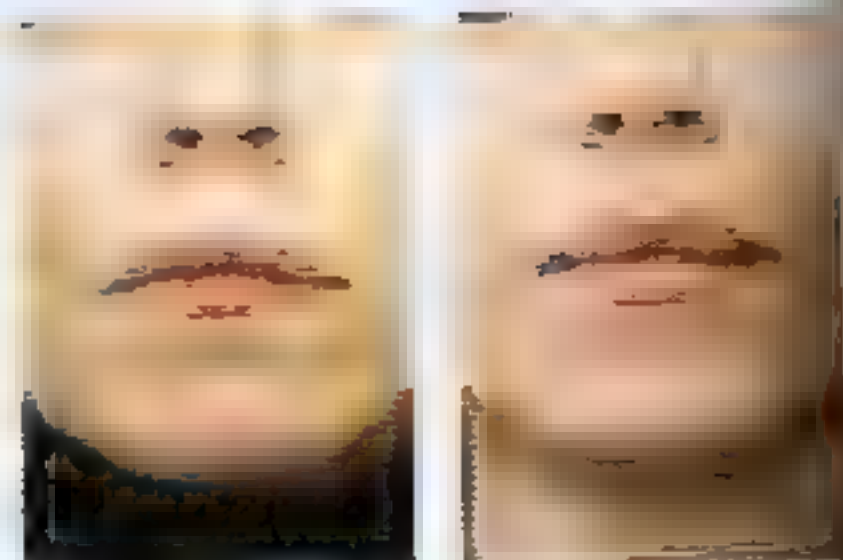
Kortsude tekkimine naol, aga ka kaelal ja dekolteepiirkonnas, on enamasti põhjustatud proteiinide ja vettsiduva hüaluroonhappe polstri kadumisest. See nahas loomulikult moel esinev aine hoiab koos sisalduvat niiskust, mida kipub just vananedes napiks jääma. Sestap on hüaluroonhappe ideaalne materjal kasutamiseks kortsude silumisel. Seejuures tehakse vahet hüaluroonhappel kortsude "täitmiseks", nagu näiteks toode JUVEDERM®, ja hüaluroonhappel naha regenereerimiseks, nagu näiteks toode JUVELIFT®. Mõlemal tootel on omad olulised eelised:

- Hüaluroonhappe on inimorganismi loomulik koostisosa.
- Puudub vajadus eelneva allergiatesti järgi (üli- või väike risk – 1:1 milj vastu).
- Väga hea talutavus (vahe kõrvaltoimeteid).
- Tulemus on otsekohe nähtav, püsib küllaltki kaua (ca üheksa kuud) ja mõjub väga loomulikult.
- Protseduur kestab vaid mõned minutid.
- Tööalaseid ja seltskondlikke kohustusi on võimalik kohe jätkata.

Ei mingeid pikemaajalisi riske ega järelreaktsioone.

Hüaluroonhapet võib kasutada naeru-, suunurga-, plissee- ja nasolabiaalkortsude juures, näokontuuride kujundamisel, huulte mahu suurendamisel ja kortsulisuse raviks nii naiste kui meeste juures.

JUVELIFT®i kasutusalaadeks loetakse peamiselt näo- ja põsepiirkonda, kaela- ning dekolteealaseid ja käeselga (just päikesest ning nikotiinist kahjustatud naha puhul).

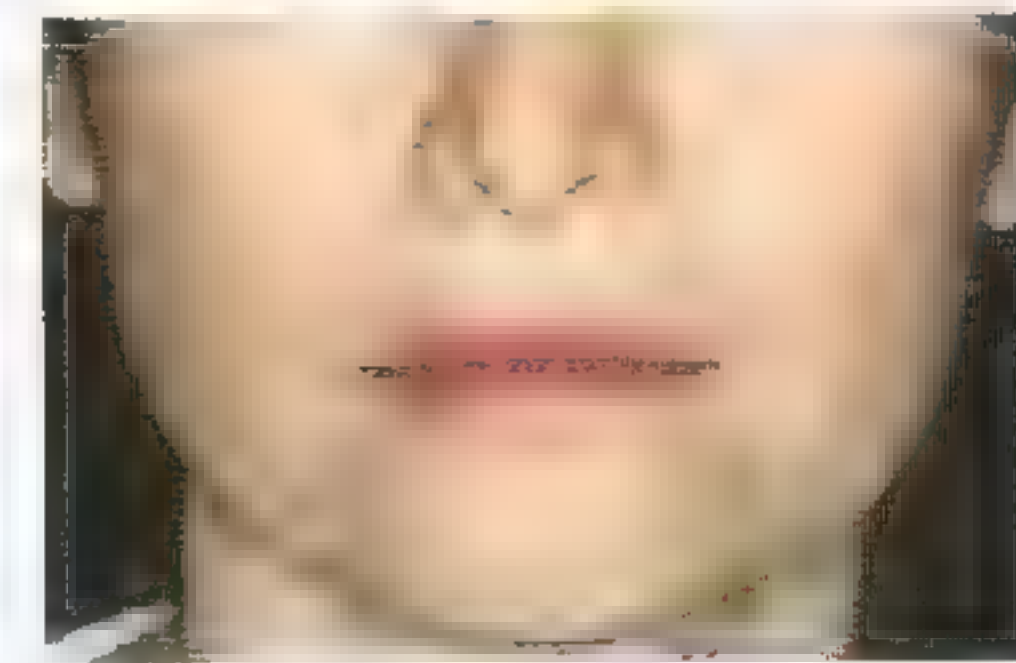
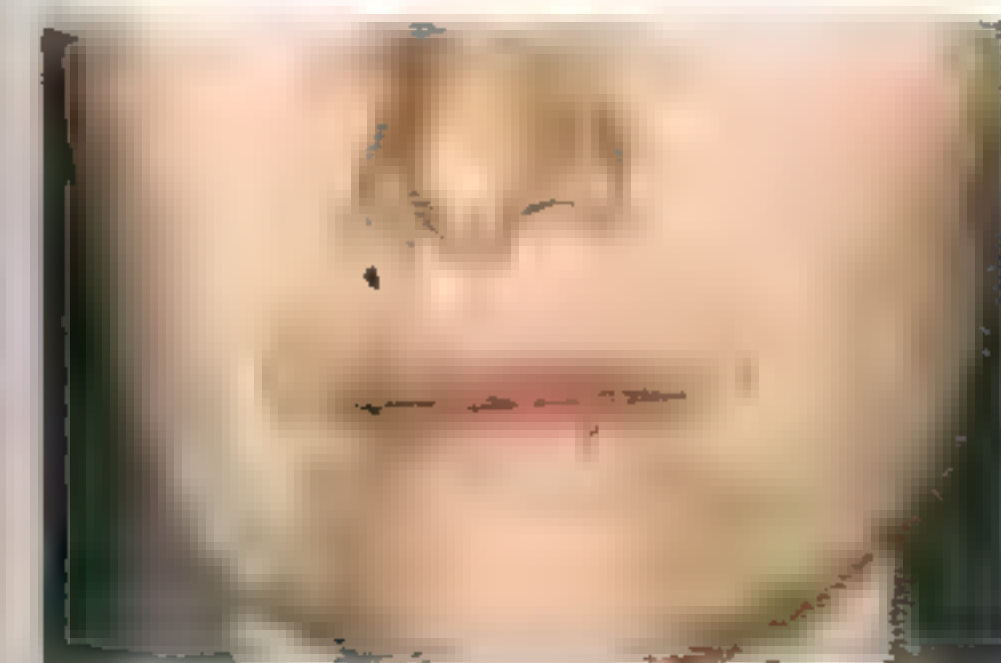


hüalv efekt säilib hüaluroonhappe kasutamise puhul kaks kuni kümme kuud, rist-sidemeteta molekulide puhul vaid üks kuni neli kuud.

... ..

Kollageen on naha sidekoe tähtis koostisosa. Kortsude täissüstimiseks kasutatakse puhastatud kollageeni, mis pärineb veisenaibast. Spetsiaalne tootmismenetlus peaks allergiliste kõrvaltoimete esinemise viima miinimumini. Iga vastutustundlik arst peaks kuu 4 nädalat enne kortsude täissüstimist tegema kollageeni suhtes allergiatesti – süstima vähese koguse kollageeni patsiendi künka alla. Kui injektsioonipaigas ilmneb punetus, paistetus või põletus, siis on see märk allergiast kollageeni suhtes.

Kui patsient kannatab kollageeni, siis arst süstib pärast naha desinfitseerimist ja vajalikke eelprotseduure kohalikku tuimestust tekitava toimega materjali naha sisse, kusjuures võivad osutuda vajalikuks ka mõned kortsude järelkorrektuurid. Võimalike kõrvaltoimetena võivad esineda punetus, paistetus ja infektsioon. Umbes 1 kuni 2% patsientidest ei talu kollageeni – isegi siis, kui eeltest oli negatiivne.



Vihitud kortsud peavad vastu kaks kuni kaksteist kuud, sõltuvalt kasutatud preparaadist. Seejärel võib täispritsimist korrata.

... ..

Ilusaimuga saadud rasv on väga hea sügavate kortsude täitmiseks. Oma rasva on reeglina rikkalikult võtta ja see materjal ei ole seotud allergilise reaktsiooni ohuga.



Pärast rasva võtmist süstib arst selle kortsu alla ja masseerib see-  
rel kudet, millega kontrollib implantaadi korrektset asendit. Vi-  
meeldiv on jahutamine kohe pärast injektsiooni. Kui kaua sü-  
stitud kortsukohad vastu peavad, on üheselt väga raske ennustada.  
Mõne patsiendi puhul on juba paari nädala pärast vaja uut süsti.  
Mõnede juures jääb nahk aastateks siledaks. Pärast korrata  
injektsioone peaks selle mõju kauemaks püsima jääma. Reeglata-  
lutakse oma rasva injektsioone väga hästi. Laiemat informatsiooni  
vaata "Spacelift prof Mangi meetodil".

### Kristalliline polüpiimhape

Polüpiimhape on saadaval lüofilisaadina (Sculptra, Sanofi-Aventis  
Pharma Deutschland GmbH), mida lahustatakse enne kasutamist  
süstimislahuses. Pärast seda, kui Sculptra™ on süstitud naha alla,  
peab töödeldud näopiirkonda masseerima (parem, kui kreemi  
ja ringliigutustega) ja seejärel jahutama, et ära hoida turset.

Sculptra™ injektsiooniga saavutatakse kortsude mehaaniline  
täitmine täiteks süstitud materjali mahus. Et suspensioonis sisal-  
duv vesi mõne päeva jooksul kehast resorbeerub, siis langeb korts  
uuesti sisse. Alles seejärel hakkab pihta kollageenkiudude tekke-

misega kaasnev järkjärguline ja loomulik mahu kasv. Sellega saavutatakse pikaajaline toime, mis paremal juhul võib kesta kuni kaks aastat.

Polüpiimhape on bioloogiliselt kodusobiv, immunoloogiliselt inaktiivne ja bioloogiliselt resorbeeruv. Kuna see toodetakse sünteetiliselt, siis tehakse sellest vältiselt enne süstimist nahatest.

#### Sculptra™ sobib järgnevatel kasutuseladel:

- sügavad kortsud,
- kontuuride andmine ja mahu suurendamine (näit nasolabiaalsed kortsud),
- põskede kujundamine rasvatroofia puhul,
- armide korrektuur,
- sarnased korrektuurid lõual ja ülahuulel.

\* Toodetud Sanofi Aventise poolt.

### Prof Mang vanadusvastastest süstidest: ime- lik hüaluroonhape ja polüpiimhape

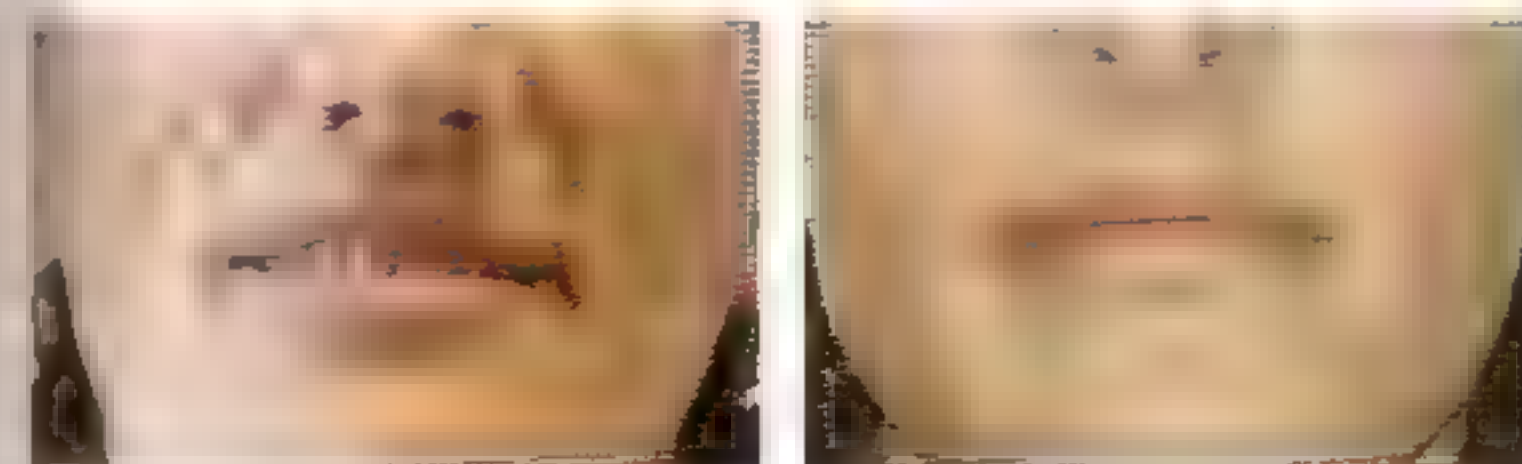
Bioloogiline piimhape süstitakse alumistesse nahakihtidesse lihas-  
te ja näokudede vahele. Naha all näeb see välja nagu mesilaskärg.  
Tavaliselt on vaja 30 kuni 40 süsti. Seeläbi stimuleeritakse kudet oma-  
enda jaoks produtseerimiseks. Kollageenkiudude uuenemisega jõu-  
takse loomuliku ja sujuva sidekudede ülesehitamise juurde. Seeläbi  
reguleerub kogu nägu nagu stabiilsele tugisõrestikule. Nägu regene-  
reerub seestpoolt.

Kombineeritult sellega tehakse väikestele kortsudele hüaluroon-  
happe (Viscontour) täitesüstid. Seega saavutatakse ilu nii seest-  
poolt väljastpoolt ja peatatakse vananemisprotsess. Teraapiat võib  
kombineerida korrata ja see läheb maksma ca 1000 € protseduur.  
Ilma eest võib aga näha hämmastavat tulemust. Patsient näeb väl-  
jast võrreldes vana, vana ja opereerimatu.

Muuduv kõrvaltulemus: selle kombineeritud teraapiaga on või-  
matik kujundada suurepäraseid huuli, nii et unistus saada endale  
hüüdnud nagu Julia Robertsil võib täituda.

Polüpiimhape on bioloogiline implantaat, mis on lagunduv, sti-  
muleerib kudesid ja ehitab üles sidekudet kollageenkiudude pro-  
duktsiooniga.

Prof Mang hoiatab: "Käed eemale vedela silikooni või plastikgraanu-  
li süstimisest! Vastuvõetav on vaid bioloogia." Seepärast nimetatakse  
selle menetlust bioloogiliseks vananemisvastaseks süstimiseks.



Enne

Kontuuride andmine

\* Hüaluroonhappe toode: Ultraface® (on originaali ilmnemise ajal kliinilisel  
testil).



## Rasvaimu: rasvapõlstrite eemaldamine (äraimu)

Noor nägu, aga inetu topeltlõug. Või üsna kitsas talje, kuid hirmsad "ratsapüksid" ülareitel. Eksisteerivad kirjeldatud rasvapõlstrid, mis visalt igasugusele dieedile, spordile ja fitness-treeningule vastu panevad, sest nende kandjal on sellele vastav perekondlik (pärilik) soodumus. Paljud naised ja mehed ikka suuremal arvul pole enam nõus ennast rippuvate põskedega, koormava puusapekikihiga või "vabisevate" ülareitega nägema ja registreerivad ennast rasvaimule (liposuktsioonile, *body-contouring*).

Kui teil saab ümaratest probleemsoonidest villand ja tahate kindlaid piirkondi oma näol või kehal lasta vormida, siis rasvaimu pakub teile selles osas suuri šansse. Eriti kerge on töödelda ülareite väliskülgi, talje külgmisi osi ning kõhtu, samuti põlvede sisekülgi. Kirurg imeb peenikese kanüüli abil rasva naha alt ära; rasvkoe, mis asuvad lihaste all, näiteks kõhukoopas, on loomulikult ära eemaldamiseks kättesaamatud. Ja mis peamine: rasvaimu ei ole meetod ülekaalust järsku ja mugavalt vabanemiseks!

## Tumenestsents-rasvaimu: säästlik menetlus head tulemused

### Nahk pinguldub uuesti

Pärast rasvaimu pole vaja karta, et nahk kauaks „mitu numbrit suuremaks“ jääb või lohke ja mülke välja näitab.

Nahk pinguldub mõne nädala jooksul isenesest. Kui kiiresti see toimub, sõltub teie eest, teie nahaehitusest ja ka kehapiirkonnast, kust liigne rasv eemaldatakse. Alles 4 kuni 6 kuu pärast saab rasvaimu tulemust lõplikult hinnata.

Rasvaimu meetodid on aastatega tunduvalt muutunud. Varem oli selle protseduuri jaoks vajalik üldnarkoos ja kirurg teostas imu küllaltki jämedate kanüülidega, mille läbimõõt ulatus vahel 10 millimeetrini ja enamgi. Selle meetodi puudused: sageli järgnes veritsemine ja ühtlane imu oli raskendatud. Seetõttu tekkisid nahale sugugi mitte harva inetud mōlgid.

Vastupidi kohalikule tuimestusele kasutatakse tumenestsents-lokaalanesteesia mitmeid liitmeid füsioloogilist keedusoolalahust, mis ühendab endas lokaalse tuimesti ja veresooni ahendava vahendi (võldib suuremat verejooksu) ning bikarbonaadi (parendab tuimestusvahendi difusiooni ja kudede taluvust).

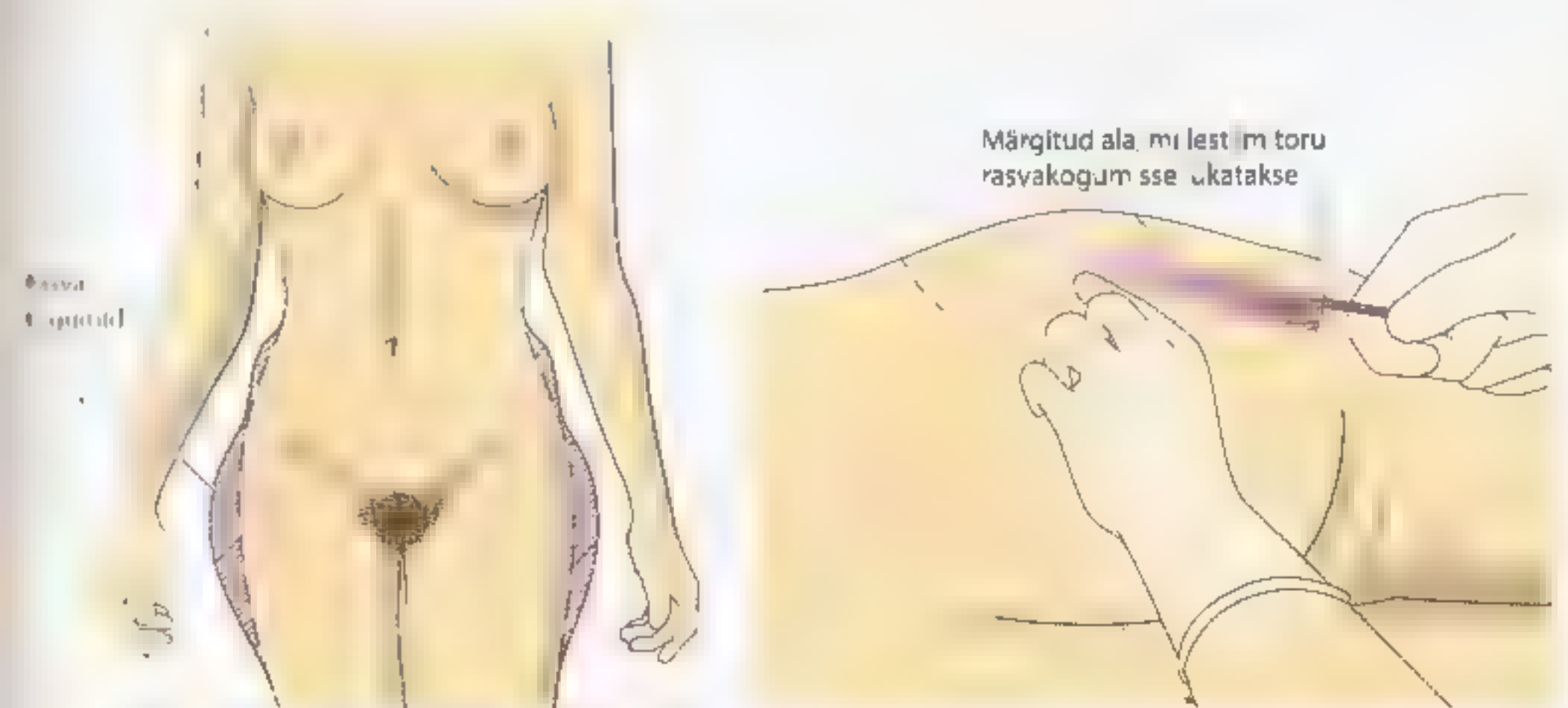
Tavalise kohaliku tuimestuse puhul, mida kasutatakse näiteks hamba väljatõmbamisel või väiksemate nahakasvaja-

te eemaldamisel, süstib arst vaid mõned milliliitrid tuimestit kudedesse.

*Tumescere* on ladinakeelne sõna ja tähendab ülestursumist – ja sellega on ka öeldud milline näeb välja patsiendi nahk, kui arst on sisse süstinud tumenestsents-lahuse. Tumenestsents-lokaalanesteesia kasutatakse tänapäeval sageli just rasvaimu teostamisel. Meie oleme oma patsientide jaoks välja töötanud säästva meetodi, mille puhul saab hakkama üsna vähesel tuimestusvahendiga.

Siin edusamm on tumenestsents-rasvaimu, mille arendasid algselt välja Ameerika arstid. Tumenestsents-lokaalanesteesia on tänapäeval laialt loonud paljudes haiglates. Kõigepealt joonistab arst seisva patsiendi nahale piirjooned, kust ja kui palju rasva tuleb ära imeda. Pärast süstitakse tumenestsents-lahust probleempiirkondadesse, mis võib kesta sõltuvalt imu teostamise ala suuruselt tunde. Mõnele patsiendile on vaja kuni 6 l tumenestsents-lahust! Pärast nõuamisega, mille jooksul tumenestsents-lahust vabastab rasvarakkudest, imeb arst peenikese kanüüli abil rasva välja.

1. Joonistatakse piirjooned, kust ja kui palju rasva tuleb ära imeda.  
2. Süstitakse tumenestsents-lahust probleempiirkondadesse.  
3. Nõuatakse lahust, mille jooksul tumenestsents-lahust vabastab rasvarakkudest, imeb arst peenikese kanüüli abil rasva välja.





Ühe protseduuriga võib eemaldada kuni 4 liitrit rasva ja saavutada kosmeetiliselt väga rahuldava efekti – ka patsientidel, kes pole seni saanud enam päris noored. Isegi olemasoleva tselluliidi puhul patsientidele on olukord pärast rasvaimu ja äraimatud rasv ei taastu iseenesest. See aeganõudev protseduur tasub ennast igati ära.

## Pärast rasvaimu tuleb kanda korsett-pihi ja hoolitseda naha eest

Operatsiooniga ei saada kätte kogu tumenestsents-lahust. Seetõttu niiskuvad väikesed kanüüli torkekohad veel mõne aja takk järgi. Päev pärast operatsiooni vahetame sidet ja laseme patsiendi koju. On tähtis, et patsient kannaks pärast rasvaimu kehale suures osas avaldavat spetsiaalset korsett-pihikut (või eripesu) vähemalt kahe nädala jooksul ja seda nii päeval kui öösel. Lisaks tuleks kanda korsett-pihikut kanda veel kuni neli nädalat igal võimalusel, vähemalt öösiti.

Kui patsient pärast rasvaimu liigub palju, siis tuleb tumenestsents-vedelik kiiremini välja. Plaastrid, mida paneme väikestest torkekohtadest, võib patsient ise kaheksa päeva pärast maha võtta. Et naha regeneratsiooni toetada, kirjutame välja turset alandavaid ja põletikku pidurdavaid preparaate, mida patsiendil tuleb võtta kaheksa päeva.

Nahk kosub pärast operatsiooni eriti kiiresti, kui seda kaheksa päevast alates nahahooldusvedelikuga ja keha-geeliga hoolikalt hooldada (näit ULTRAFACE).

Kellel on rasvaimu protseduur juba seljataga, on 2 päeva pärast uuesti töövõimeline. Igatahes on väga hea pärast taolist protseduuri mitte tundide kaupa lamada, vaid olla kerges liikumises. Sport on lubatud alles 4 nädala pärast.

Ühe tumenestsents-tehnoloogia rasvaimu teostamisel on üks suurtest uuendustest ja otsustav edasiminekuks esteetilisest kirurgias. Rasvaimu jämedate kanalitega üldnarkoosi all oleval patsiendil ja ilma kudede niisutamiseta ei ole võimalik kulla kuuluma minevikku. Pärast rasvaimu täidetakse probleemset alad vedelikuga. Seelabi saavutatakse kiire vedeldamine ja sellest tulenevalt kiire rasva selektiivsel väljaimemisel. Kõik kanna peenemate kanüülidega (Ø 2 kuni 4 mm) kudesid kahjustamata.

Pihik on välditud veritsemised, mõl-ole tekkimised ja inetud naha kokkutõmbumised. Vilunud kihtidele on tulemused suurepärased ja riskid minimaalsed. Rasvaimu tehakse alati statsionaaris.

## Talutused

Statistiliselt probleemsete tsoonide arvule ja mõõtmetele, näiteks 1000 € topeltdõua eest kuni 6000 € ratsapükste eest. Statsionaaris elamise, operatsiooni- ja materjalikuludeks ning tumenestsents-vedeliku eest tuleb lisaks planeerida veel 2500 €.

## Kas sa saad viltu minna?

Ühe tumenestsents-liposuktsiooni üldiselt kull hästi talutakse ja kiiresti õnnestunud tulemusi saadakse, ei saa veel komplikatsioone protseduuri protsendiliselt välistada. Oma teatud riski kujutab anesteesia

Rasvaimu ei ole ühendatav kaalust allavõtmisega, vaid probleemsete tsoonide kõrvaldamine. Pärast rasvaimu on vaja 24-tundi statsionaaris viibida. Samuti on vaja antibiootikume ja tromboosivastast kaitset ja toetavat sidet, näiteks korsett-pihikut kanda vähemalt 4 nädala jooksul. Lisaks tuleb nahka meditsiinilise kosmeetikaga ravida. Nelja nädala pärast on sportlik aktiivsus ja treening uuesti võimalik, aga parem kui *fitness*-treeneri juhendamisel. Selles kombinatsioonis on ka unistustlik „pesulaudkõht“ täiesti võimalik.

(allergiaoht, võimalikud komplikatsioonid suu kaudu manustatud kohalikest tuimestitest). Mõne tumenestsents-lahuse koostisosa suhtes allergia olemasolul on tumenestsents-liposuktsioon loomulikult võimatu.

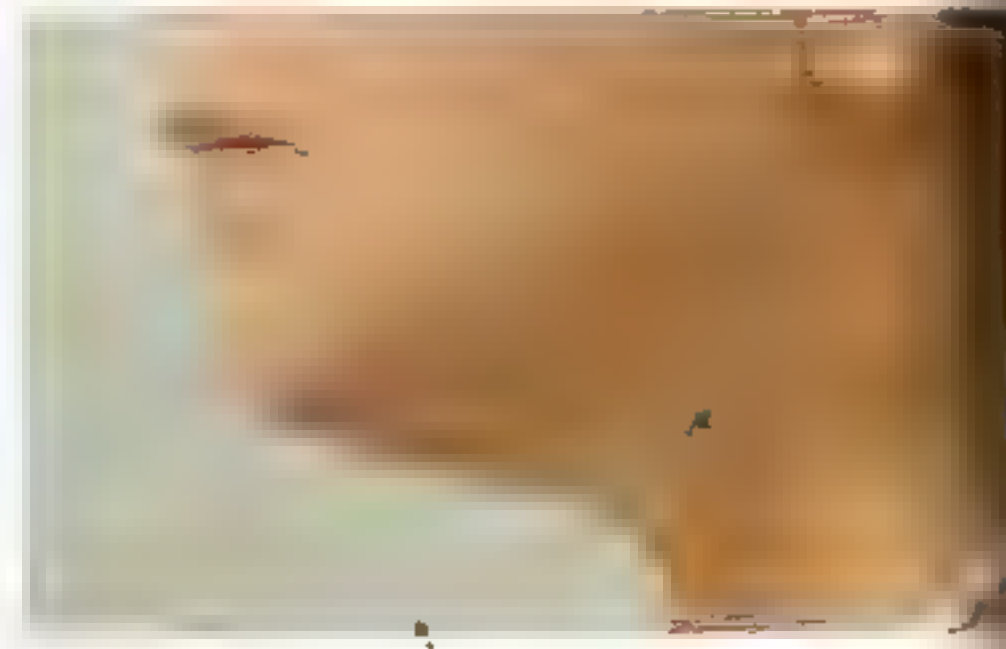
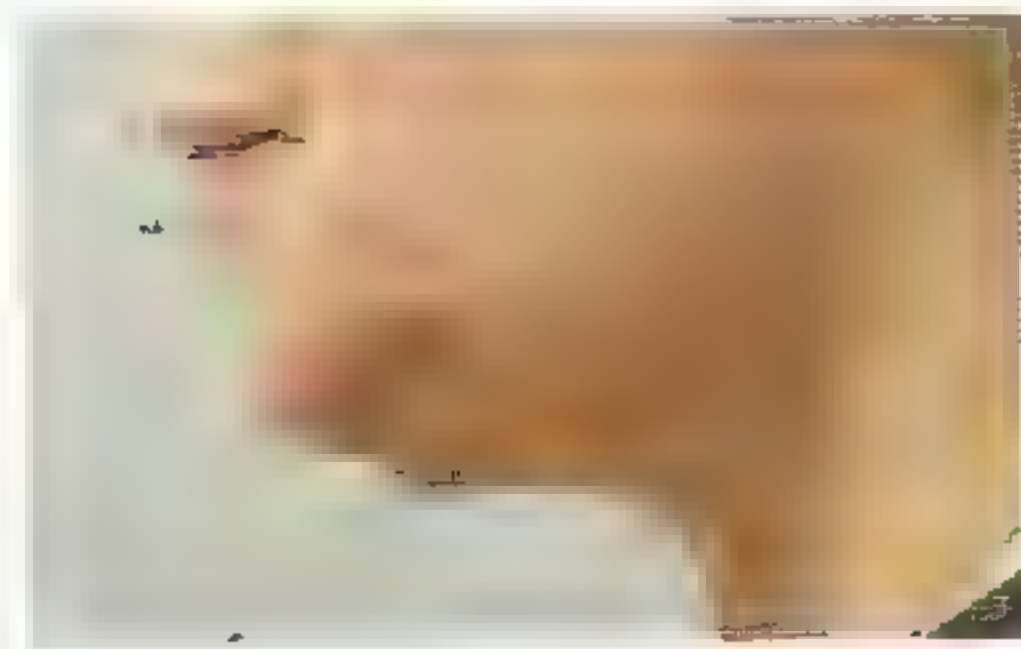
Nagu iga muu operatsiooni puhul võib ka rasvaimu puhul esineda infektsioone, veritsemisi ja arme. Infektsioone tõrjume juhtumite eelnevalt antibiootikumidega ja armide tekkimise võimalust vähendame väga väikeste torkeaukudega, mida pärast operatsiooni ei õmmelda, vaid ainult liimitakse. Väga erilistel juhtudel on rasvaimuga seoses tekkinud ka tromboose ja embooliaid. Seepärast ei tee me rasvaimu inimestel, kellel on kalduvus vereklompide tekkeks.

Me peame väga vajalikuks seda, et patsient jääks pärast rasvaimu operatsiooni vähemalt üheks ööks statsionaari meditsiinilise vaatluse alla. Nii võime me võimalikud häired viivitamatult avastada ja neid kohe ka ravida.

### Põsed ja lõug

Mida siin annab  
korrigeerida?

→ Sõltuvalt eelsoodumusest moodustub mõnedel inimestel liigse sanduva eaga liigne rasvakude põskedele. Kui lisaks lõrvuvad veel nahk ja sidekoed, siis tekivad inetud ripp-põsed. Samamoodi võib jõuda ka topeltlõuani.



• Kõigepealt süstib arst tühjaksimetavatesse piirkondadesse tumenestsents-lahust. Kui tuleb ära imeda topeltlõug, siis teeb lõuad enam kui kaks torget lõua alla peene imemiskanuuliga (0,5 mm). Kui on vajalik imu põsepiirkondades, siis on vajalikud ka torkekohad kõrvalehest allpool. Pärast topeltlõua äraimemist peab patsient esimesel ööpäeval kandma kompress-sidet ümber kaela, järgnevatel viiel päeval vaid öösiti.

Seda  
tehakse nii



• Haruharva esineb veritsemist, infektsioone või nähtavaid arme. Kui nahk oli juba enne operatsiooni väga lõtv ("isakalkuni lõlv"), siis ei saa vaid imuga loodetud tulemust. Sellisel juhul tuleb naha liigne osa ära lõigata ja teostada lõuaaluse pinguldamine.

Millised  
komplikatsioonid  
on siin võimalikud?

### Õlavarred

• Aastate lisandudes võib eelkõige naistel ladestuda liigselt rasva õlavartel: käsivarred mõjuvad seetõttu lõrvadena ja ei näe käisteta lihtsalt või topis välja enam sugugi perfektsed. Õlavarred kuuluvad pigem raskemate näidustuste hulka, opereerija peab omama vastavat eelkogemust. Kui nahk on väga lõtv, siis viib operatiivne õlavarrenaha kergitus enamasti paremate kosmeetiliste tulemus-

Mida siin annab  
korrigeerida?

» 10



tehaakse nii

→ Õlavarre-rasvaimu jaoks süstitakse naha alla umbes 1 kuni 1,5 l tumenestsents-lahust. Kirurg viib rasvaimuks väikeste torkekeelade kaudu õlaliigese ja küünarnuki vahel naha alla 3 kuni 4 mm läbimõõduga kanüüli.

Pärast rasvaimu tuleb kanda kompress-sidet, mis ulatub küünest varrest õlani.

Millised

→ Üldiste komplikatsioonide kõrval on võimalik, et õlavarrenahk pärast rasvaimu enam ise ei pinguldu. Sellisel juhul tuleb ette võtta õlavarrenaha kergitamine skalpelli abil.

### Rind (meeste rasvarind)

→ Rasvaimu rinnalt tuleb kõne alla meestel, kes kannatavad rinnast suurenenud rasva pärast (on see siis hormonaalsetel põhjustel või tingitud lihtsalt ülekaalulisusest). Arstid räägivad ka günekoloogilise mastiast. Günekomastia harvaesinev põhjus on rinnanäärmekehtade vohamine, igal juhul peab õige algpõhjuse välja selgitama arst.

Rasvaimu meeste rinnalt on võimalik, kui rinna suurenemine on tingitud vaid rasva ladestumisest. Suurenenud rinnanääre ise tuleb eemaldada operatsiooni teel.

Rasvaimu naiste rinnalt kuulub problemaatiliste näidustuste hulka ka rinnanäärme enda pärast, sest see ise asetsub ka rasvakoe sees. Seetõttu võib rasvaimu naiste rindadelt ette võtta vaid erijuhtudel ja väga kogenud kirurg.

→ Pärast tumenestsents-lahuse sissepritsimist viib kirurg väikeste torgetega suurenenud rinnaosa altküljelt naha alla ca 3 mm läbimõõduga kanüüli ja imeb häiriva rasvapolstri välja.

tehaakse nii

Millised

• Kõik rasvaimuga kaasneda võivad riskid on ära toodud lk 109. Kõik võib pidada seda, et rinnapiirkond on väga valutundlik ja rasvaimu korral võib esineda rinnanibude tundlikkuse vähenemine.

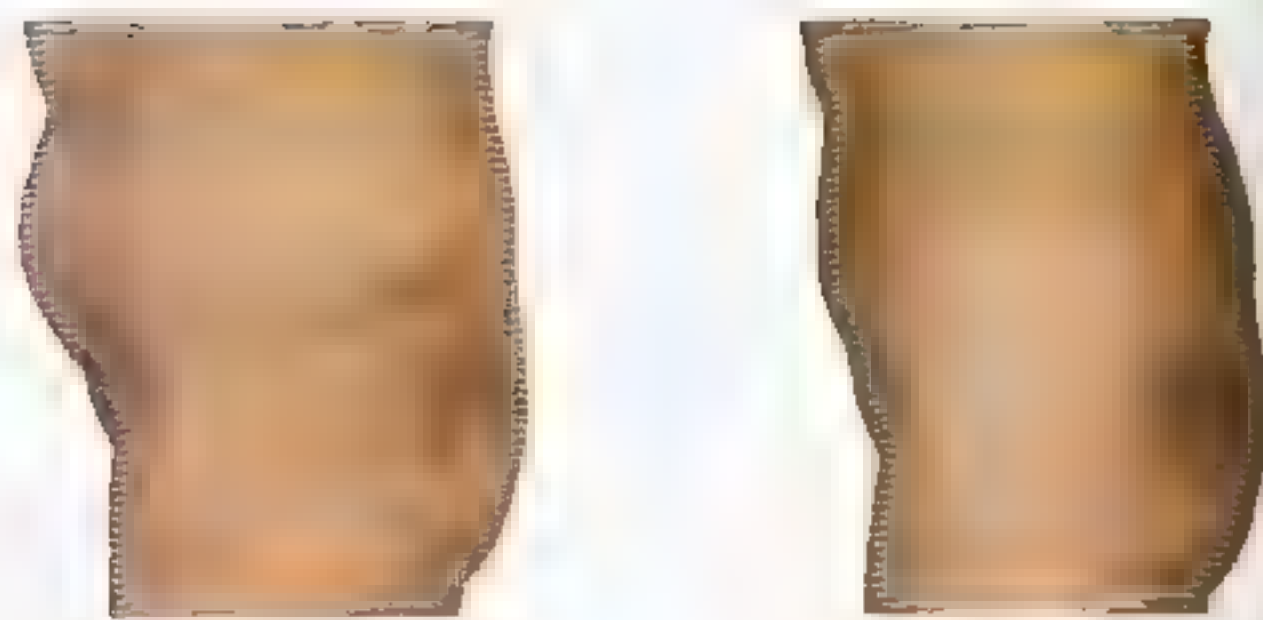
Enamused naised tahab endale saada lamedat ja pingul kõhtu, kuid loomulikult pakub paljudele hoopis midagi muud: rasedusest järele jääda inetud rasvarullid nii kõhu ülaosas kui allosas. Tulevad soovimatud polstrid just ohtrast söömisest. Näpistades saab hinnata nahaaluse rasvakihi paksust ja määrata, kas naine saab siin mingit resultaati ka töötades. Paljud naised on varusid rikkaliku nahaaluse rasvakihi - nad võivad arvestada, et rasvaimu annab päris ilusa tulemuse.

Enamused teistid näeb see asi välja meeste juures, kes sageli samamoodi tunnevad huvi rasvaimu vastu, kui püksvärvel enam ei ole. Siis ei lähe: on "päästerõngas" vöö kohal tingitud nahaalusest rasvast, siis võib selle ära imeda. Kui aga punnkõht tuleneb rikkalikest rasvaladestusest kõhupiirkonnas, siis võib rasvaimust ka midagi piisata.

Seisva patsiendi kehal märgib arst kõigepealt ära, kust tuleb rasva imeda ja kui palju. Siis süstitakse kuni 6 l tumenestsents-lahust kõhunaha alla. Et saada sümmeetrilist ja ühtlast tulemust, opereerija paljudest kohtadest ülakõhul, alakõhul ja naba ümbrusest naha alla 3 kuni 4 mm läbimõõduga kanüülid, läbi mille rasv välja imetakse.

Pärast operatsiooni tuleb kanda kompressioon-korsetti. Pikemat istumist on soovitatav vältida, et tühjaksimetud piirkonda ei tekiks inetud ristkortsud. Seepärast: parem kõndida, seista ja ka pikali olla.

Millised  
Mida siin annab  
korrigeerida?

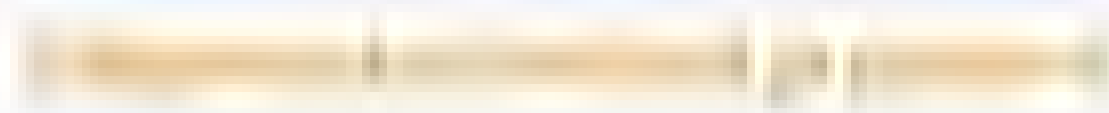


### Millised

komplikatsioonid  
on siin võimalikud?

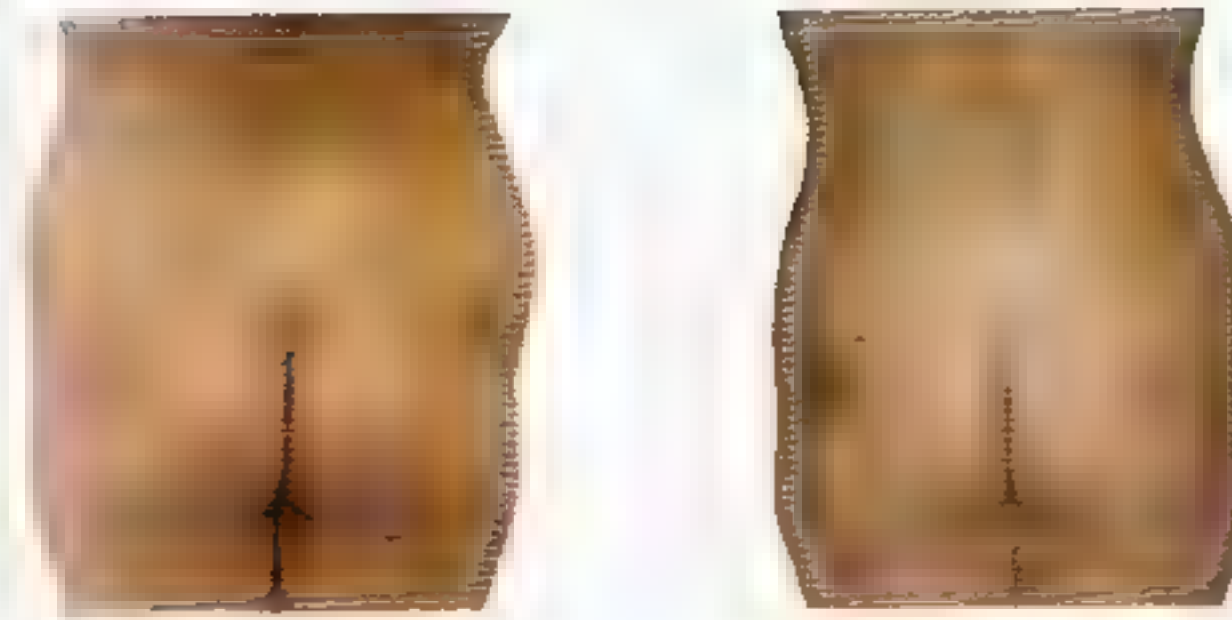
→ Piirkond nabast kõrgemal on tõeliselt valutundlik, mistõttu võivad olla pärast operatsiooni vajalikud ka valuvaigistid. Üldiselt rasvaimuga seotud riskid on ära toodud lk 109.

Juhuslikult võib ka ette tulla, et kõhunahk pärast rasvaimu pinguldu, nagu loodetud. Sellisel juhul võib aidata vaid kõhupõõs guldamise operatsioon. Kogenud kirurg peaks siiski olema võimeline ära hindama juba enne rasvaimu teostamist, kas naha elastsus on piisav selleks, et rasvaimu annaks ilusa tulemuse.



→ Naised unistavad peenikesest taljest, mis naiseliku figuuri all mõeldi maksuma paneb; mehed tahaksid oma koormavast puusapiirkonda lahti saada. Rasvaimu nendest piirkondadest on igati paljutalustav, sest sealne nahk pinguldub väga hästi.

→ Kummalegi küljele süstib arst 1 kuni 3 l tumenestsentsi lahust rasvkoesse. Paljudest torkekohtadest selgroo ja vaagnaluude kõrvalt viib opereerija sisse kuni 4 mm läbimõõduga kanüüli ja nende kaudu imetakse rasvapolster välja. Seejuures osutatakse tähelepanu sümmeeriale ja välditakse eriti puusapiirkonnas liiga agressiivset imu, sest muidu kannatab esteetiline puusajook kaenlaalustest kuni jalgadeni.



• Võimalikud rasvaimuga seotud riskid on kirjeldatud lk 109. Plana annab rasvaimu puusadelt ja vöökohalt häid tulemusi, seal tõmbub nahk väga hästi kokku.

### Istun

• Iga naine soovib endale pringi tagumikku – aga vaid vähestel on see olemas. Kui ei õnnestu rasvaimuga külgmisi “ratsapükse” saavutada esteetiliselt tagumikku saada, siis võib soovitud tulemuse saavutada rasvaimu altpoolt horisontaalset istmikuvolti.

• Pärast tumenestsentsi lahuse sissesüstimist imetakse kõigepealt rasv altpoolt horisontaalset istmikuvolti ja järgnevalt “ärmatatakse” nahk üles mitmes suunas võrgusarnaselt peene kanüüli torgetega. Seeläbi saavutatakse, et nahk pärast rasvaimu kiiremini kokku tõmbub ja annab lõpptulemusena pringi kontuuri.

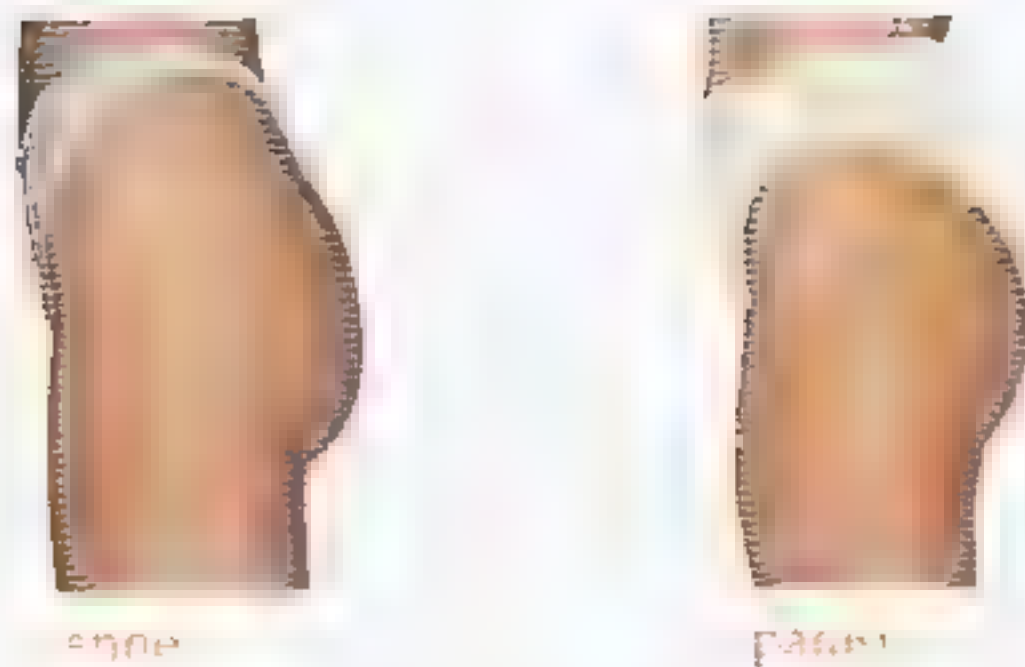
• Lühedalt liibuvad pingutavad püksid, mida paar nädalat operatsioonijärgselt kantakse, mõjuvad kudedele kokkusuruvalt ja toetavad kiiret paranemist. Istuma peaksite pärast rasvaimu loomulikult nii vähe kui võimalik, seismine, kõndimine ja lamamine on siin enam kasuks.

### Millised

komplikatsioonid  
on siin võimalikud?

Mida siin annab  
korrigeerida?





**Millised  
komplikaatsioonid  
on siin võimalikud?**

→ Üldiste riskide kõrval (lk 109) on võimalik istmiku asümmeetria. Samuti võib olla võimalik, et tagumik mõne aja pärast uuesti välja venib.

### Ülareite välisküljed

→ "Ratsapüksid" paistavad inetutena mitte ainult ujumisriideid vaid ka kitsastes pükstes ja seelikus, paljud naised kannatavad tõsiste nende ülareitel pungitavate rasvapolstrite pärast. Kuna siin ei anna spordi ega dieediga midagi ära teha, siis kuulub "ratsapükste" äraamine mine enimmõutud ilukirurgiliste operatsioonide hulka.

Enne operatsiooni peab kirurg täpselt uurima, kuidas rasvapolstrid on välja pungenud ja siis koos patsiendiga otsustama kust ja kuid palju tuleb ära imeda: kas vaid külgedelt üle puusakondi või ka tagantpoolt istmiku suunas ja ülaltpoolt vaagnaharjani.

➤ Arst süstib kohe 1 kuni 6 liitrit tumenestsents-lahust naha alla ja viib siis 3 kuni 4 mm läbimõõduga kanüülid sisse. Torkekolad on rihitud äraimeta piirkonna järgi ja võivad olla nii ülareite külgedel, vaagnaharja läheduses kui ka istmiku horisontaalselt juures. Operatsioon ei ole eriti raske kui tegemist on väikeste külgmiste rasvapolstrite imuga. Komplitseeritumaks läheb siis kui kirurg peab lisaks ka veel istmikult imu teostama. See nõuab suure kogemust ja sõrmeotste tunnetusvõimet, et saavutada sümmetrilist ning ilusat kolmemõõtmelist tulemust ja selleks täpselt vajalikku rasvakogust välja imeda.



Liigset rasvaimu peate kandma tükil ajal korsettpükse (toetavat pükki), selleks et hoida turset kontrolli all ja toetada naha pinguljumist. Seda, millal uuesti võib spordiga tegelema hakata, leppige kokku oma arstiga.

20-aastane Bodensee kliiniku patsient) pärast ülareite rasvaimu  
Pakist lihtsalt pidi lahti saama.

Ülareite ostmise oli minu jaoks varem ükssainuks frustratsioon. Minu ülareitel olevate „ratsapükste“ tõttu ei istunud mulle ükski seelik mugav püksipaar. Alati pungitas riie ülareite kohalt välja ja taljest olid kõik asjad liiga laiad. Muusikülastused ja puhkused mere ääres ei tulnud minu puhul kõne allagi, sest ma ei tahtnud kellelegi oma figuuri näidata. Nii sporti ma ka dieeti ma loomulikult proovisin. Seeläbi muutus küll minu nahk paremaks, kuid „ratsapüksid“ jäid kindlalt paigale. Mu mõtted lihtsalt keerlesid pidevalt selle ümber, kuidas oma keha kõige paremini varjata ja ma tõmbusin teetottu ikka enam ja enam enesesse.

Juba 14- või 15-aastasena mõtlesin esimest korda sellele, kuidas oma probleemi rasvaimuga lahendada. Kui TV-s tulid ekraanile saated iluoperatsioonidest, siis ei lasknud ma seda võimalust enam silmist. Ka internet oli mulle infoallikana väga tähtis. Lõpuks paningi aja muu ilukirurgi juures ja too mainis, et li-

posuktsioon andvat sellisel juhul häid tulemusi. Operatsiooni eel ei olnud mul mingit hirmu, vastupidi: ma rõõmustasin juba ette, et saan oma probleemi lõpuks lahendatud. Mulle tehti tumenestsents-anesteesia, mille käigus süstiti mitmed liitrid keedusoolalahust koos kohaliku tuimestuse vahendiga minu jalgadesse.

Alles pärast operatsiooni jõudis mulle kohale, kui suure operatsiooni olin läbi teinud ja esimesed operatsioonijärgsed päevad ei olnud sugugi nii väga ilusad. Sellele vaatamata tundsin rõõmu oma tunduvalt saledamatest puusadest ja kandsin pidevalt korsettpükse. Nii 3-4 kuu järel oli mu nahk ülareite kohal uuesti pingul ja minu jaoks on tulemus lihtsalt rabav.

Oma esimest operatsioonijärgset ostukaiku ei unusta ma eales! Ma sain isu täis hilpude selgaproovimisest ja ostsin endale lõpuks asjad, millest varem vaid unistada võisin: bikiinid ja kitsa seeliku koos sellega sobivate šikkide kingadega. Puhas rõõm! ☺



Pärast õnnestunud operatsiooni võite rõõmu tunda mitte üksnes saledamast siluetist, vaid ka kenast tagumikust – ja ka teie jalad näivad optiliselt välja pikemad ja saledamad.

**Millised  
komplikatsioonid  
on siin võimalikud?**

→ Üldised liposuktsiooniga kaasnevad riskid on teile juba teada. Võimalikuks ohuks on veel konarlik nahapind ja ebasümmeline tulemus.

**Millised  
komplikatsioonid  
on siin võimalikud?**

→ Niisama kui “ratsapüksid” on ka rasvakogumid ülareite sisepindadel peaaegu eranditult vaid naiste probleem ja samuti nii ravitav kui ka spordiga vaevalt eralditavad. Probleemiks on ka õhuke nahk ülareite sisepindadel: rasvkude naha all kaldub kogunema vajuma ja inetuid volte moodustama. Kui väljapungitavad voldid on juba moodustunud, siis pole rasvaimuga enam võimalik optimaalset tulemust saada ja arst soovitab teile pigem operatsiooni ülareite kergitamiseks.

→ Vaja läheb 1 kuni 3 l tumenestsents-lahust. Sissetorked kühmepiirkonnas või siis põlvede sisepindadest ülalpool teeb kirurg kuni 4 mm labimõõduga imemiskanüülidega.

**Millised  
komplikatsioonid  
on siin võimalikud?**

→ Üldiseid riske on kirjeldatud juba varem. Selleks, et saada ilusat ülareite sisepindade kontuuri on vaja kirurgi suuri kogemusi ja hea sõrmeotste tunnetust. Imuvead saavad siin kiiresti nähtavateks. Kui nahk ei ole ülareitel enam vajalikult pingul, siis võib vajalikuks osutuda operatiivne ülareite kergitamine.



► Häirivaid rasvapolstreid põlvepiirkonnas tuleb ette vaid naisel. Need on kalduvuslikud ja lasevad muidu üsna saledatel jalgadel välja paista rässakatena. Tavaliselt on tegemist põlvede sisepindadega ja ka siin on võimalik saada häid tulemusi rasvaimuga. Põlvede välisküljelt on rasvaimu väga raske.

**Mida siin annab  
korrigeerida?**

► Enamasti piisab siin vähesest tumenestsents-lahusest ja sageli on piisavalt torkekohast sääremarja sisepindal, et häiriv rasvapolster täielikult ära imeda.

► Enamasti juhtub, et vigastada mõnda veeni, mis võib kaasa tuua suurema verejooksu ja naha pigmenteerumise.

**Millised  
komplikatsioonid  
on siin võimalikud?**

### Sääremarjad ja kederluud

► “Oma pakk-säärtega ei saa ma kanda ühtegi šikimat kingapari” – seda kaebust kuuleb enamasti naistelt. Siin peab arst väga täpselt uurima, kas põhjus on eriti tugevalt arenenud lihastes või liigsest liigeses ladestunud rasvakihis. Ka oma kederluudega ei ole paljud naised rahul. Enamasti saab arst sääremarjadelt ja kederluudelt ära imeda vaid väikese koguse rasva, kuid sageli sellest piisab, et saavutada tunduvalt saledam siluett.

**Mida siin annab  
korrigeerida?**

► Pärast tumenestsents-lahuse sisseviimist lükkab kirurg torkekohadest sääremarja ülalosas või hüppeliigese piirkonnast 3 kuni 4 mm jämedused kanüülid naha alla ja imeb liigse rasva välja.

► Tavaliste komplikatsioonide kõrval (vt lk 109) võib esineda kontuuride osas reeglipäratust. Samuti võivad imupiirkonnad muutuda muudest kehaosadest valutundlikumaks. Ka pikemaajane rasvaimu järgset turset võib ette tulla.

**Millised  
komplikatsioonid  
on siin võimalikud?**



## PROPORTSIONAALNE NÄGU

Nägu peegeldab meie isiksust. Teatud piirini võime näolt lugeda isiksuse omadusi ja mitte ainult seda: nägu reedab ka seda, kas suhtume endasse hoolivalt või oleme liigse päevitamise, sigaretisuitsu ja teiste iluhävitajatega üle pingutanud ja meie ümbruskond taipab reeglina kohe, kas oleme heas tujus murelikud või ärritatud.

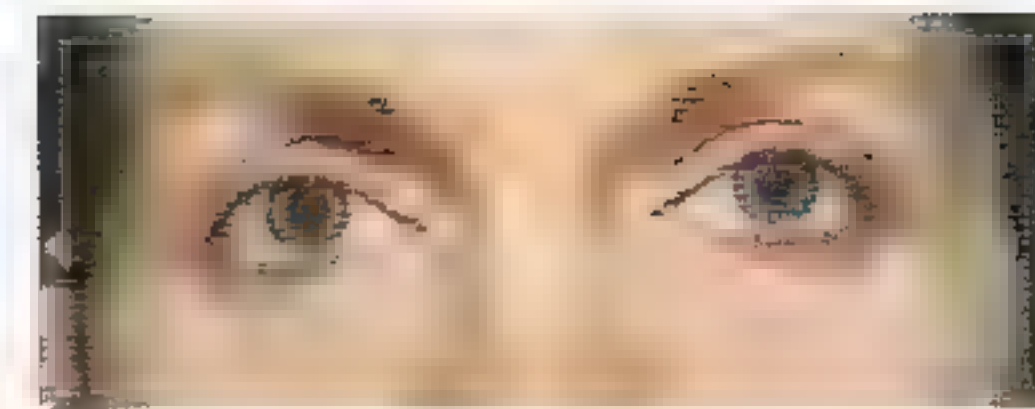
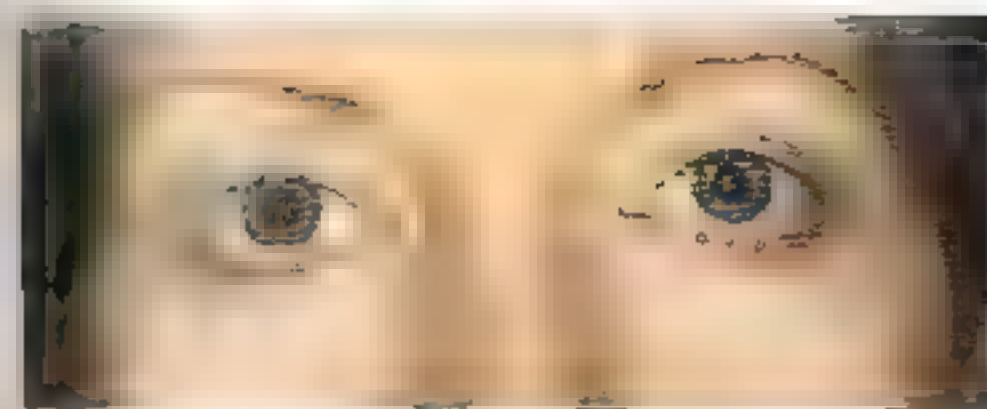
Me suhtleme pidevalt oma näoga ja anname oma miimikaga informatsiooni sageli enam kui sõnadega. Sestap ongi nii tähtis, et oleksime oma näoga igati rahul. Kes peab oma suurt ja silmatorkavat nina puuduseks või on pidevalt ametis oma peast eemalehoidva kõrvade varjamisega, see ei saa olla vaba. Inimestele, kes on oma iluvigade käes aastaid kannatanud, võib olla väga vabastav, kui saavad iluoperatsiooniga taolistest puudustest vabaneda.

Teisalt, meie nägu mõjutab ka meie individuaalsust ja erakordsust. Seepärast oleks väär, kui tahaksime lasta endale "modellina" ette opereerida ja läheksime igale pisemale ebatäiuslikkusele skulptoripelliga kallale.

## Ülalaugude korrektuur

→ Nahk nii alalaugudel kui ülalaugudel on eriti õrn ja selle elastsus annab sageli juba varakult järgi. Juba kolmekümnnendate aastate alguses võib märgata silmade ümbruses selgeltnähtavaid kortsse. Ka peened laulihased võivad juba õige noores eas oma pingsust kaotada. Tulemus: pilk mõjub väsinuna ja rõhutuna, kogu nägu kaotab vitaalsuses ja omandab pigem pessimistliku ilme – ka siis kui see üldse ei klapi meie sisemise olekuga!

Ülalaugude korrektuuriga eemaldatakse liigne nahk, sageli koos rasva- ja lihaskoega. Seda operatsiooni on võrdlemisi lihtne teostada, aga sellel on suur mõju: kui lontis laugudest on vabanenud, siis muutub nägu oluliselt nooremana, pilk on erksam ja tähelepanelikum

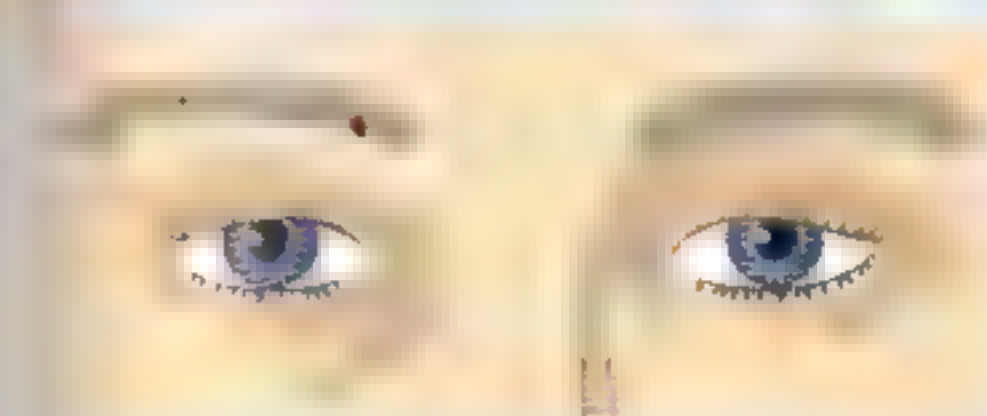


Paljudel inimestel on parema ja vasema silma laugude asümeetriline ka seda puudust saab kõrvaldada operatsiooniga, mille käigus eemaldatakse võrdlemisi suur nahariba vastavalt kas paremast või vasemast silmalaust. Kui mõtlete teha laugude pinguldamist, siis loke silmaarstil teha eelnevalt vastavad uuringud.

seleks, et lotvunud kudesid pingul tunda võetaks niu ala- kui se narko- dia

► Ülalaugudele piisab tavaliselt kohalikust tuimestusest. Lõiked tehakse kirurg ülalau loomulikes nahakortsudes ja paralleelselt kulunjoonega ning eemaldab siis mõne millimeetri laiuse nahariba. Mõnikord piisab vajalikuks noorenemise efektiks vaid lõtvunud

## Ülalaugude korrektuur



võib olla seotud ka lühiajalise statsionaarse järelraviga.

**Minu isiklik nõuanne.** Operatsioonijärgselt intensiivne jahutamine jääpadjandiga, et vältida turset. Operatsioonile järgneval päeval võetakse ära plaastrid, õmblused eemaldab arst neljandal päeval. Edasine ravi Bepant-hen silmasalviga, jahutamine ja antiblootikumide kuur 4 järgneva päeva jooksul. See tähendab, et patsient on 8 päeva pärast nii uhiskondlikult kui tööaaselt täiesti vormis. Selle aja jooksul tuleks kanda päikesepillile ja, kui vahegi võimalik, siis olla puhkusel.

**Kulud.** 2000 € pluss lisakulud (operatsioonisaal, assistendid, juhendamine, statsionaar).

Ülalaugude korrektuur on suurt efekti andev operatsioon ja jääb kauaks püsima (ca 20 aastat). Väikese lõikega lau käänisvoldis, mis hea ravi korral jääb täiesti nähtamatuks, eemaldatakse liigne nahk ja osa rasva. Õmblus tehakse juuspeene niidiga, mis võetakse ära neljandal operatsioonijärgsel päeval. Operatsioon kestab iga lau juures ca 15 min, see tehakse kas ambulatoorselt või



naha eemaldamisest. Teistel juhtudel eemaldab kirurg lisaks rasvapolstri ja mõningal määral ka lihaskudet, et saada soovitud pingsust. Lõpuks suletakse haav liimiga ja õmmeldakse väga peenega niidiga ning kaetakse plaastriga.

#### Bodensee kliiniku patsient Joachim K. pärast üla- ja alalaugude korrektuuri.

“Minu lontivajunud ülalaud segasid mind, kuna piirasid juba nähtavust. Eriti õhtuti, kui olin väsinud ja pidin veel autoga sõitma. See pärast tahtsin lasta oma ülalauge pingulda ja kuna olin kord sellega ametis, siis lasin ka oma pisarakotid alalaugudelt ära opereerida.

Operatsioon kulges probleemideta ja mul ei olnud ka uhtegi verevalumit silmade ümber. Olid vaid tursed – seepärast kandsin terve nädala päikeseprille. Kahe nädalaga olid ka need kadunud.

Operatsioonist on möödunud pea pool aastat. Minu silmaavad on nüüd tunduvalt suuremad ja pisarakotid täielikult kadunud.

Ma näen väga hästi ka õhtul hilja väsinuna. Ometigi pidin pärast operatsiooni oma üla- ja alalaugude väljanägemisega harjuma ja olen siiani mõnikord imestunud, kui näen ennast peeglist oma uute silmadega.

Minu sõprade ja tuttavate ringis on mitmeid iluoperatsiooni juba seljataga ja me käsitleme seda teemat täiesti vabalt. Tänapäeval on ju igaühe enda valik lasta korrigeerida seda, mis teda segab. Olen kindel, et mõne aasta pärast on igaüks mõne iluoperatsiooni kätte teinud. Juuste transplatatsioon, nina korrektuur, rasvaimu – võimalused optiliselt kenamaks muutuda on ju olemas, miks ei peaks me neid siis kasutama? ”

Operatsioonile järgneval päeval võib ära võtta plaastri, õmblused võtab arst maha neljandal päeval. Jahutavad jääpadjandid mõjutavad turset alandavalt ja antibiootikumid tõrjuvad infektsiooni.

→ Reeglina kulgeb ülalaugude korrektuur komplikatsioonideta, kui kirurg on saanud hea koolituse ja omab piisavalt kogemusi. Sellele vaatamata ei saa komplikatsioone sajaprotsendiliselt välistada.

Verevalumid – “sinikad” – silmade ümber on operatsioonijärgsed usna normaalsed nähtused ja neid võib esimestel nädalatel varjata päikeseprillide taha, hiljem aga katta permanentse *make-up*’iga. Haruharva tuleb ette suuri verevalumeid või veritsemisi, mida tuleb ära imeda.

Ülalaugude nahk kaldub paistetama; siin võib aidata jahutamine ja turseid alandavad ravimid. Silma sidekoe ärritused (kas infektsioonivahenditest või operatsiooni teostamise võtetest) kaovad enamasti iseenesest.

Operatsiooni peaksite juuksuril laskma juukseid pesta tahakile. Ta ei tohi seejuures peanahka rebida ja pingutada, kuna see võib põhjustada haava servade avanemist.

Ülalaugude korrektuurist jäävad reeglina vaid peened, vaevunähtavad armid. Kui teil on kalduvus liigliha tekkele, siis peaksite maskeerima alates neljateistkümnendast operatsioonijärgsest päevast laugudele kuue kuu jooksul sisse armisalvi.

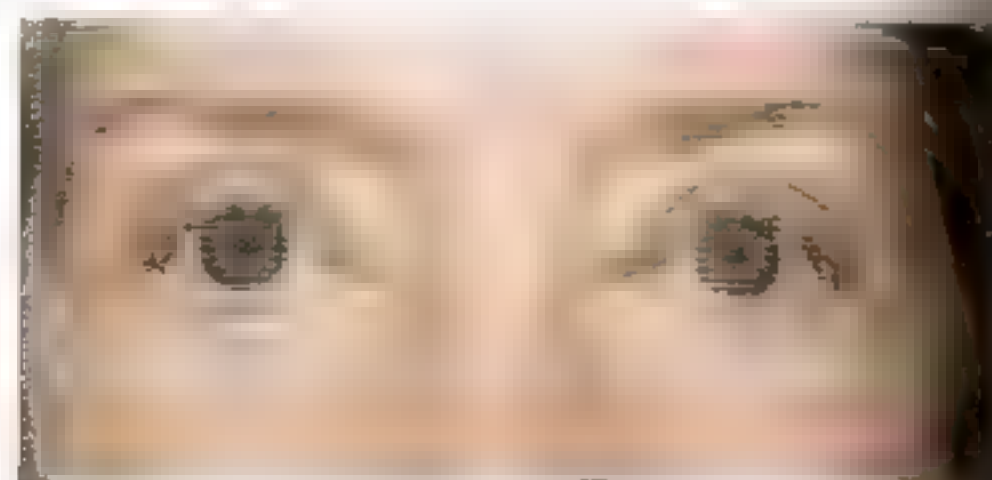
Ülalaugude korrektuuri puhul võib esineda häireid laugude sulgumisel ja silmade eraldumisel. Kui laugude sulgumine esimeste nädalatega kiiresti ei parane, võib teha järelkorrektuuri. Silmade kuivuse vältimiseks aitavad “kunstpisarad”.

Nagu ülalaugudel võib ka alalaugudel ilmned naha ülejääk, mis eemaldatakse alalaugude pinguldamisega. Pisarakottide moodustumise põhjuseks on lümfivedelikuga raitunud rasvkude, mis tuleb kindlasti eemaldada selleks, et kaoksid inetud väljapungumised silmade all. Just üle viiekümnesed mehed soovivad väga saavutada alalaugude korrektuuri. Ka selle operatsiooni puhul peaksite laskma esmalt silmaarstil teha uuringud.

Õige tehakse mikroskoopiliselt täpselt ripsmete alla, nii et hea ravi korral hiljem üldse nähtavale ei jää. Järgnevalt kerkib lae lae nahk ja kõrvaldatakse pisarakoti tekkimise põhjus. Moodustunud pisarakotid on lümfivedelikuga taitunud rasvkoed, mis tekivad vananedes ja tuleb hea tulemuse saavutamiseks eemaldada.

Mida silm annab  
korrigeerida





### Alalaugude korrektuur

Alalaugude korrektuur on suurt efekti andev operatsioon ja jääb kauaks püsima (ca 20 aastat). See operatsioon nõuab suuri kogemusi, et vältida häirivate rippuvate laugude teket.

**Minu isiklik nõuanne.** Statsionaarne järelravi ja asjatundlik jahutamine, sellega kaasneb kiire paranemine. Antibiootikumide kuur ja asjatundlik lümfidrenaaž kiirendavad raviprotsessi. Operatsioonile järgneval päeval eemaldatakse plaaster, õmblused võtab arst maha neljandal päeval. Hea järelravi ja hoolduse puhul on patsient 8 päeva järel võimeline tegutsema nii tööalaselt

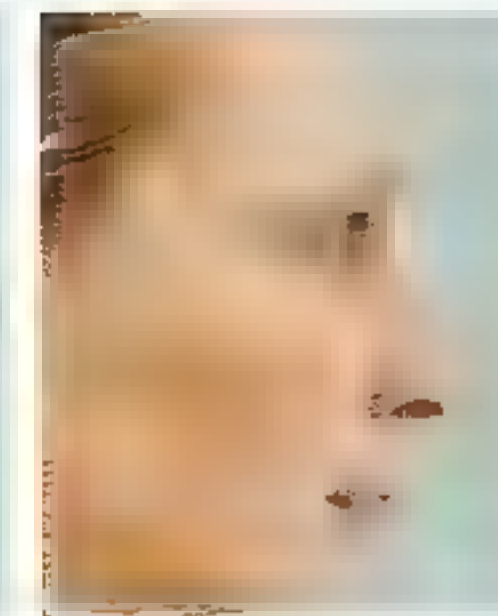
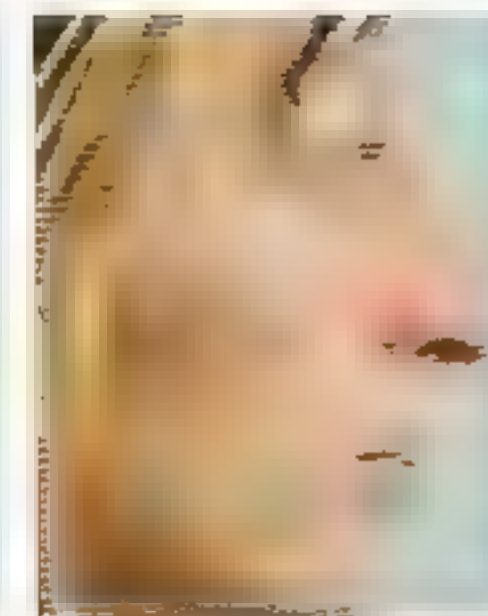
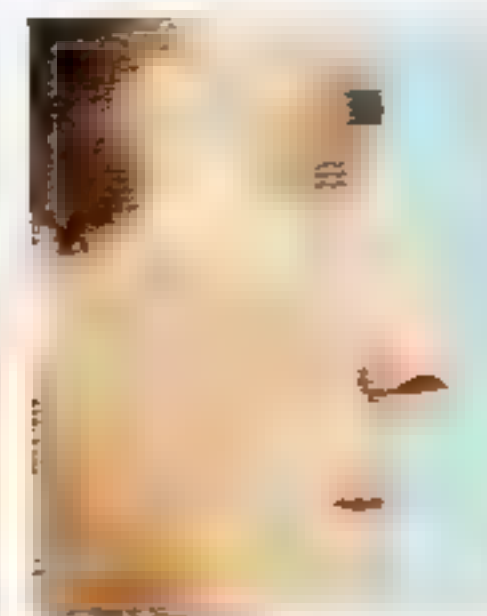
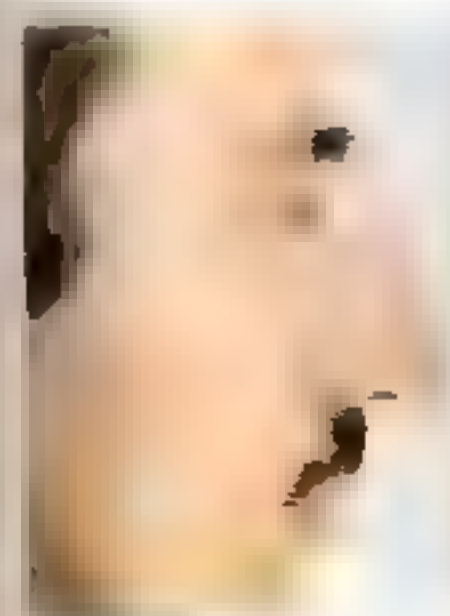
kui seltskondlikult. Kasutage pärast operatsiooni mõned kuud spetsiaalset, nahka pinguldavat silmavedelikku (Ultra-Face-silmavedelikku). Esimestel operatsioonijärgsetel nädalatel peaks kandma päikeseprille ja kui vähegi võimalik, siis ka puhkust võtma. Sageli kombineeritakse alalaugude korrektuuri ülalaugude korrektuuriga. Seda võib soovitada üle 50-aastastele harmoonilise silmade valjanägemise ja särava näoilme saavutamiseks.

**Kulud.** 2500 € pluss lisakulud (operatsioonisaal, assistendid, juhendamine, statsionaar).

Lõpuks eemaldatakse liigne nahk laugu pingutamata ja pannakse haavale eriti peen õmblus, mis võetakse maha nelja päeva pärast.

**Millised komplikatsioonid on siin võimalikud?**

→ Põhimõtteliselt on siin võimalikud samad komplikatsioonid mis ülalaugude korrektuuri puhul. Kui kirurg on eemaldanud alalaugu küljest liiga palju nahka, siis tekib rippuv laug, mis võib vastava raviga mõne kuu jooksul kaduda. Vastasel juhul on vajalik järeloperatsioon.



pärast

enne

### Ninakorrektuur

► Lupa suur ja kühmuga? Liiga lai või viltu peas? Liiga marbutine nina võib põhjustada tema omanikule palju muret. Nii mõni provotseerivad liiga silmatorkavad ninad sageli meie armsate kaastöötajate märkusi, mis on mõeldud küll naljana, aga võivad ka haiget teha ja olla solvavad.

Kirurgsete võtetega on võimalik väga erinevaid ja häirivaid ninade defekte kõrvaldada või siis vähemalt leevendada:

- konksnina või täpsemini liiga pika nina korrektuur,
- viltuse nina õgvendamine,
- liiga laia nina õhendamise,
- metu ninaotsa korrektuur,
- väljelenenud ninaselja ("sadulnina") korrektuur.

Monikord tulevad esteetiliselt inetule ninaokujule lisaks veel kõverdunud ninakõhesein või siis liiga suured ninakarbiidid (*concha nasalis*), mis takistavad nina kaudu hingamist. Ka need probleemid saab koos ninakorrektuuriga lahendada.

**Mida silm annab korrigeerida?**

### Naha struktuur ja ninakõhre ülesehitus

Naha struktuur ja ninakõhre ülesehitus omavad ninakorrektuuri edus eriti suurt tähtsust. Kroonilise põletiku või nakkusliku nahahaiguse puhul ei nõustu kirurg nina korrektuuri tegema.



Kuidas peaks teie "uus" nina välja nägema? Kui teatud nurkad kinni pidada, siis mõjub nina harmooniliselt. Meie oleme püüdnud esteetiliselt kui nurk ülahuule ja nina vahel on naistel 100 kuni 110 kraadi, meestel umbes 90 kuni 95 kraadi. Igatahes on bita ilukirurg oma patsiendile mingit standardnina, vaid vormi iga nina selliseks, et see passib korrapäraselt vastava näo külge. Selgitage arstiga enne ninakorrektuuri täpselt välja, kas teie soovitud kujutlused on ka tehniliselt teostatavad.

**Bodensee kliiniku patsient Svetlana P. pärast ninakorrektuuri:**  
**Karakteerne nina? Kuid, palun, mitte minu näkku!**

13-aastasena oli mul tõeline kasvubuum, mis tabas kahjuks ka minu nina. See muutus järjest suuremaks ja mina ebakindlaks: ma ei lasknud ennast enam profiilis pildistada, sest siis paistis mu konksnina eriti hästi välja. Kohvikus istusin alati kõige tagumisse nurka, nii et keegi mu nina jõllitada ei saaks. Igatahes jäi mulle alati tunne, kui võõrad mind vaatasid, et nende pilk jäi pidama mu nina külge.

16-aastasena olin kindel, et tahan selle probleemi iluoperatsiooniga lahendada. Mu ema oli küll alul skeptiline. Tema arvas, et mu nina olla iseloomu tunnus. Isa mõistis mu soovi küll algusest peale ja lõpuks toetasid mind mõlemad vanemad, kui mõistsid, et see operatsioon on minu jaoks ülimalt tähtis.

Ma kogusin teavet ninakorrektuuri kohta väga põhjalikult, lugesin naisteajakirju, vaatasin selleteemalisi TV-saateid, surfasin päevade kaupa internetis ja pidasin mitmeid

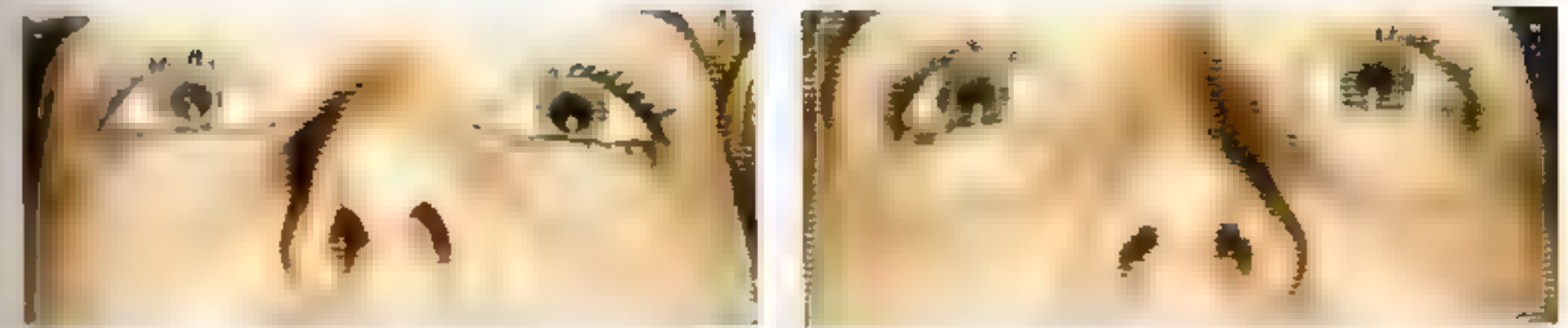
konsultatsioone ilukirurgidega, kuni leidsin selle "oma arsti".

Operatsiooniga võeti maha ninakuu nina vaheseina vähendati ja nina tehti vaiksemaks. See kõlab küll, nagu oleks tegemist väga suure operatsiooniga, aga mul ei olnud sellele järgnevalt mingisuguseid probleeme: ei valusid, ei nina veritsemist ja turset oli vaid vähesel määral. Harjumatu oli vaid see, et peidin alul hingama läbi suu.

Oma uut nina nägin esmakordselt mõni päev hiljem sidumisel ja sedagi vaid mõneks hetkeks – olin üliõnnelik! Kahe nädala pärast eemaldati side täielikult ja ma tegin kõik selles, et oma uut nina mitte kahjustada.

Operatsioonist on peaaegu pool aastat mööda ja ma olen tulemusega väga rahul ja palju enesekindlam! Sõpradelt, kes mu ette võtmisest midagi ei teadnud, sain palju komplimente. Uue ninaga võivad kõik mulle otsa vaadata ja mind ka profiilis pildistada! ”

- Valige välja "oma ninakirurg" väga hoolikalt, sest ninakorrektuuri on tehniliselt ja tehnoloogiliselt väga nõudlikud ja eeldava opereerija andekust ning pikaajalist kogemust.



pärast

ninaotsa korrektne  
angimeetodi

Reeglina opereeritakse üldnarkoosi all. Sageli võib teha vajadusel loiked ninasõõrmete limanahal, nii et neid hiljem väljastpoolt üldse näha pole. Vastavalt operatsioonile võivad siiski väike loiked näiteks ninatiiva tipus vajalikuks osutuda.

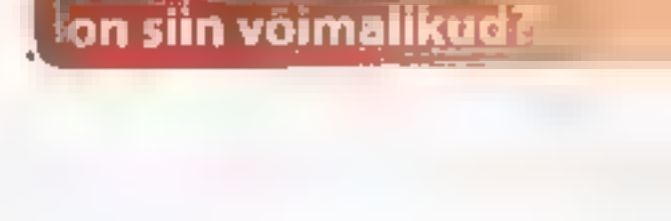
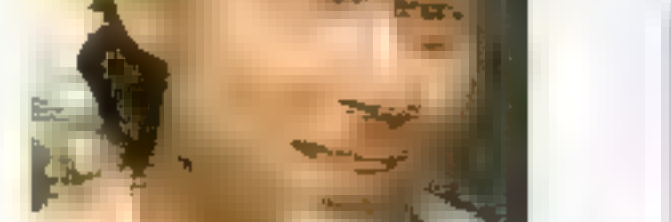
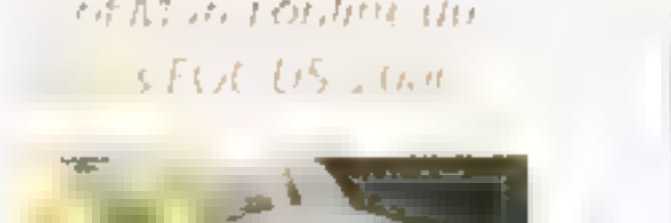
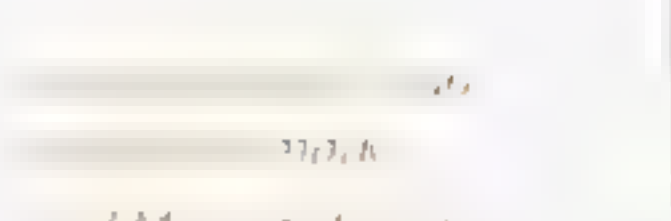
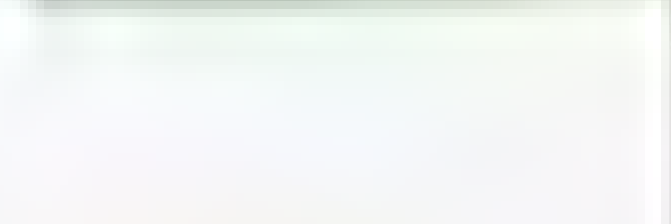
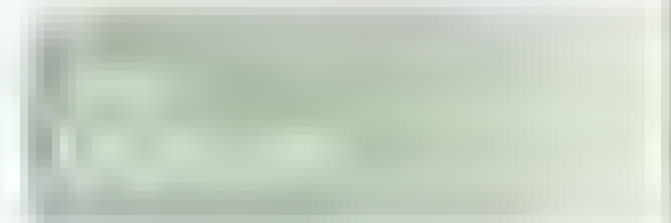
Lõpete kaudu sisestab kirurg spetsiaalsed operatsiooniinstrumendid, millega eemaldab nina pehmed osad ja avab sellega ligipääsu ninaõõrtele. Nii saab kirurg eemaldada näiteks luustunud ja kõhretunud kühme ninaseljalt, korrigeerida inetut ninaotsa või siis lömmis ninaselga kas luuga või kõhrega räita. Vajadusel ribib kirurg nina vaheseina või vähendab ninatiibu.

Kui on vaja opereerida kühmuga või liiga pikka nina, siis tuleb eemaldada oma aluselt lahti võtta, sest vaid sellisel viisil on võimalik nina optimaalselt vähendada ja talle filigraanne ninaselg vormida. On tulematagi selge, et sellise uuesti vormitud ninaga tuleb käituda pärast operatsiooni sama ettevaatlikult nagu toore munaga!

Kui loigetele on pandud õmblused, siis pannakse ninasõõrmetesse angimeetrid. Lõpuks liimib kirurg ninaseljale spetsiaalse plaastri, nagu hapakivi katusele. Plaasterside teenib turse ja verevalumite vältimise eesmärgi. Plaastersideme peale tuleb veel ninakips ja lõpuks sünteetilisest materjalist *la pelote*, et uus nina oleks kaitstud igati hästi.

- Järgneval kahel nädalal võib olla takistatud nina kaudu hingamine, kuna limanahad on veel turses ja sõõrmetes on haavade paranemine. Võimalikud on ka ninaverejooksud. Ninaotsa ja ülahuule

<sup>1</sup> Pallikujuline ese, mida kasutatakse meditsiinis kudede kokkusurumiseks või talushoidmiseks.





liigne tundlikkus võib aja jooksul väheneda. See tundlikkuse häire paraneb reeglina iseenesest.

“Mangi-nina” on praeguseks tõusnud juba kaubamärgi seisusse. Selle meetodiga teostatakse kogu operatsioon ilma väliste lõigeteta endoskoopiliselt ninasõõrmete kaudu. Salitades limanahkade kudet (hiljem ei esine mingeid funktsioneerimishäireid ega hingamistakistusi) kergitatakse ninaselja nahk üles ja luud ning kõhreid vormitakse spetsiaalsete riistadega nii, et ei turset ega valusid ei teki. Patsientide soovid saavad täidetud nii, et nina ei näegi opereerituna välja.

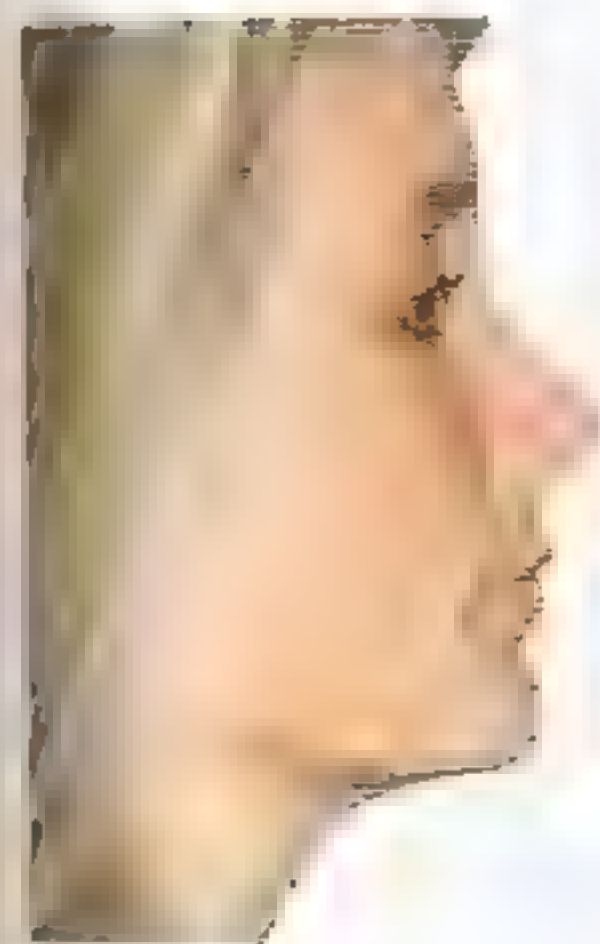
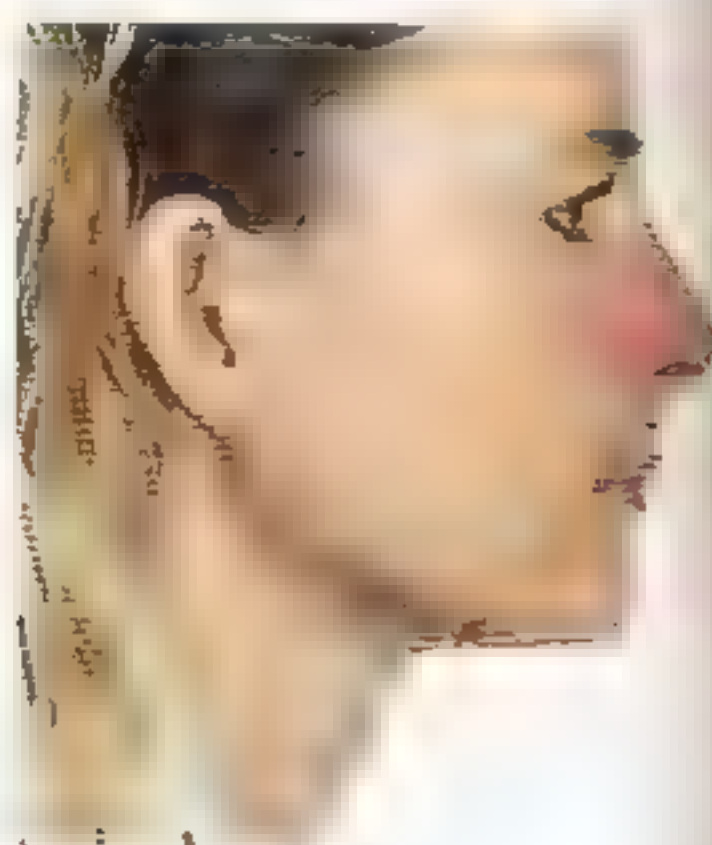
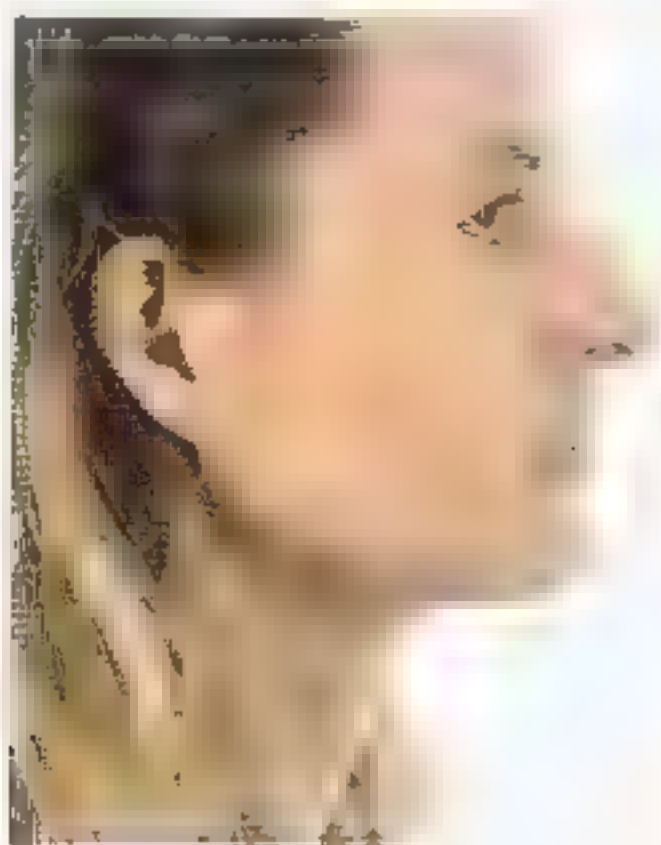
Nao ilu seisukohalt tuleb teha vahet meheliku ja naiseliku nina vahel. Patsiendi soovid tuleb täpselt kirurgiga kooskõlastada.

Operatsioon teostatakse üldnarkoosi all ja kestab ca 1 tunni. Nina kaetakse pärast operatsiooni spetsiaalse sidemega.

**Minu isiklik nõuanne.** Patsient peaks operatsioonijärgselt endale kaheks nädalaks aega võtma, et nina saaks hoolikalt hooldada ja uuestivormitud osad jõuaksid hästi paraneda. Operatsioonile järgneval päeval eemaldatakse tampoonid, kipsi ja õmblused võtab arst maha kaheksandal päeval.

Esimene kaheksa päeva jooksul peaks hea tulemuse saamiseks tegema igapäevast järelravi. See eeldaks 4- kuni 6-päevast statsionaaris viibimist. Edasiseks olgu intensiivne ninahooldus spetsiaalse ninasalviga ja antibiootikumikuur.

**Kulud.** 4000 kuni 6000 € pluss lisakulud (operatsioonisaal, assistendid, juhendamine, statsionaar).



Ninaotsa korrektuur pärast kahit eelnenud operatsiooni

Vigastused pisaratekanalitel või koljul tulevad ninakorrektureid puhul ette haruharva.

## Huulte suurendamine

► Kirsad ja õhukesed huuled mõjuvad rangelt ja kuidagi virildumult, täidlased huuled seevastu erootiliselt ja seksikalt. Seda teavad nute üksnes filmistaarid!

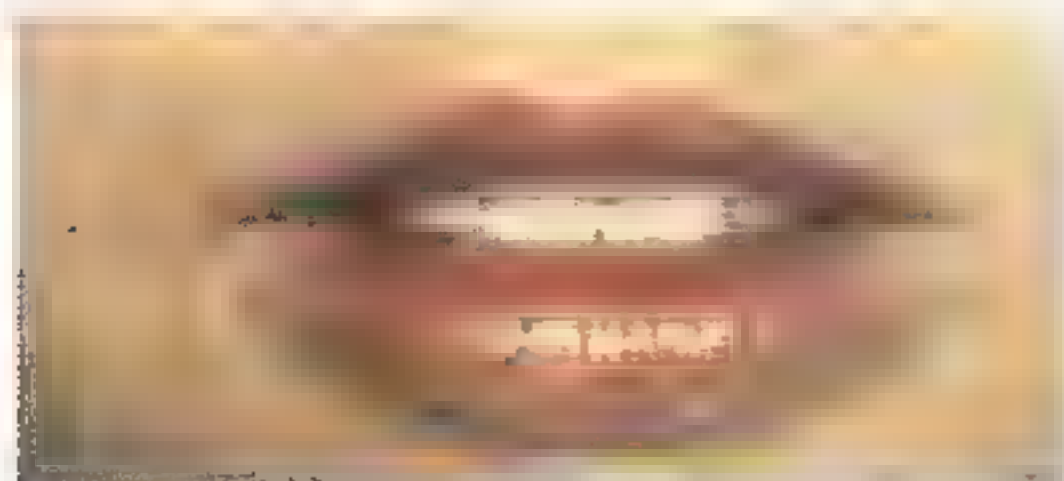
Huulte suurendamist soovitakse tänapäeval väga sageli ja ülekaalukalt naiste poolt. Kirsaid huuli on võimalik laiendada, “tühje” huuli on võimalik üles polsterdada, lamedale armukaarele on võimalik anda kaunim kuju.

► Huulte suurendamiseks on olemas erinevaid viise. Üks meetod seisneb selles, et huultesse süstitakse täidis. Selleks on kasutusel võõrmaterjalid nagu silikoon ja sünteetilised ained või siis bioloogilised substantsid nagu kollageen, hüaluroonhapped või patsiendi enda rasv. Meie kliinikus kasutame vaid implantaate, mis on bioloogilist päritolu või endogeensed\*, kuna nendega on

\* Immuorganismilise tekkega.

Mida siin annab korrigeerida?





Huulte suurendamine



enne

vähem kõrvaltoimeid ja komplikatsioone kui võõrmaterjalide. Kohaliku tuimestusega süstide me näiteks hüaluroonhappe vormime huuli üsna loomulikuks. Kuna organism lagundab jooksul bioloogilist materjali, siis tuleb süstimist ca 6 kuu järel korrata.

Huulte suurendamisel peaks süstimiseks kasutama vaid bioloogilisi vahendeid nagu kollageen, hüaluroonhape või patsiendi enda rasv. Ettevaatus on vajalik sünteetiliste materjalidega, plastikgraanulitega või vedela silikooniga. Need ained kalestuvad ja neist ei ole enam võimalik vabaneda. Bioloogilised implantaadid küll lagunevad organismis osaliselt, aga ometigi jääb ca 20% neist alles, kuna nendest moodustub oma sidekude. Värskendussüstimisi kollageeniga, hüaluroonhappega ja oma rasvaga võib teha igal ajal.

Operatiivne huulte suurendamine tehakse õikega piki huule piirjoont. Patsienti tuleb võimalikult armist teavitada. Seda armist võib küll hiljem permanentse *make-up*-iga

maskeerida. Kogenud ilukirurg teeb alati koostööd kosmeetikuga, kes valdab permanentse *make-up*-i armiteraapiat. Operatsioon teostatakse kas ambulatoorselt või statsionaaris.

**Minu isiklik nõuanne.** Laske oma huul vormida vaid niipalju, et need näiksid ikka veel loomulikena. Sest ka huulte vormimisel kehtib: ei mingeid kahjulikke materjale, mis viib nende kalestumiseni, ja ei mingeid ebaloomulikke vorme. Patsient peab pärast operatsiooni ennast tundma hästi ega tohi mingil juhul välja näha ebaloomulikuna, opereerituna.

**Kulud.** 2000 € ja vastavad lisakulud (statsionaar).

- Kui patsient soovib püsivat huulte suurendamist mingil süstimisest erineval viisil, siis eelistame SoftForm™-i. Sellega on tegemist Gore-Tex-niidiga, mis lükatakse läbi kahe pisikese sisselõike suunurkade juures huule sisse ja see suurendab huule mahtu.

Pärast huulte suurendamist peate esimestel päevadel huuli hoidma, mis tähendab vähem rääkimist ja naerma, mäluma vaid pehmeid toite ja võimalusel jooma vaid labi kõrre.

Mõned ilukirurgid suurendavad ka ülahuuli, võttes huule ülaosalt ära täpse nahariba ja tõmmates huulepuna ülespoole ning ümbritseva naha külge. See võte nõuab esmaklassilist õmbluste paneku tehnikat, sest armid ülahuulel hakkavad õmbluskoe silma.

➤ Lurse ja punetus taganevad reeglina iseenesest mõni päev pärast taldise süstimist või Gore-Tex niidi sissetõmbamist. Ka mõnigi tundlikkuse häired ei vaja mingit ravi. Infektsioonid on huulte suurendamise järel väga harvad.

Võõrmaterjalid nagu vedel silikoon võivad tekitada probleeme: alles paib oht, et implantaat kalestub ja vormib huuled inetuks. Kui ei ole tulemuseks mingid "musimokad", vaid ekstreemsel juhul vastikud "pardinokk-mokad"! Vedelat silikooni ei saa kudest enam kätte. Sellel põhjusel hülgame meie vedela silikooni ja eelistame hüaluroonhappe, kollageeni või oma rasva, mida on võimalik probleemsetest tsoonidest uuesti välja imeda.

Kui pärast Gore-Tex niidi sisestamist peaks ilmnema probleeme, võib selle uuesti välja võtta.

## Lõua ja põskede korrektuur

Liigne põsepartii, taanduv või liiga etteulatuv lõug, või siis kombinatsioon konksnast ja taandunud lõuast lasevad näol tunda ebaharmonilisena eelkõige profiilis. Sellisel juhul võib soovitada profiilikorrekture, milles sageli erinevaid operatsioone üksteisega kombineeritakse. Väga sageli panevad konks- või liiga pika ninaga ja taandunud lõuaga patsiendid ennast järjekorda profiilikorrekturele. Meie kasutame sellisel juhul äravõetud nina- ja lõua selleks, et suurendada lõua kumerust. Nii on paljudel juhtudel võimalik saavutada oma materjaliga optimaalne tulemus.



Prof. Mang uhe nina  
lõua korrektuuri kallal

**Millised  
komplikatsioonid  
on siin võimalikud?**

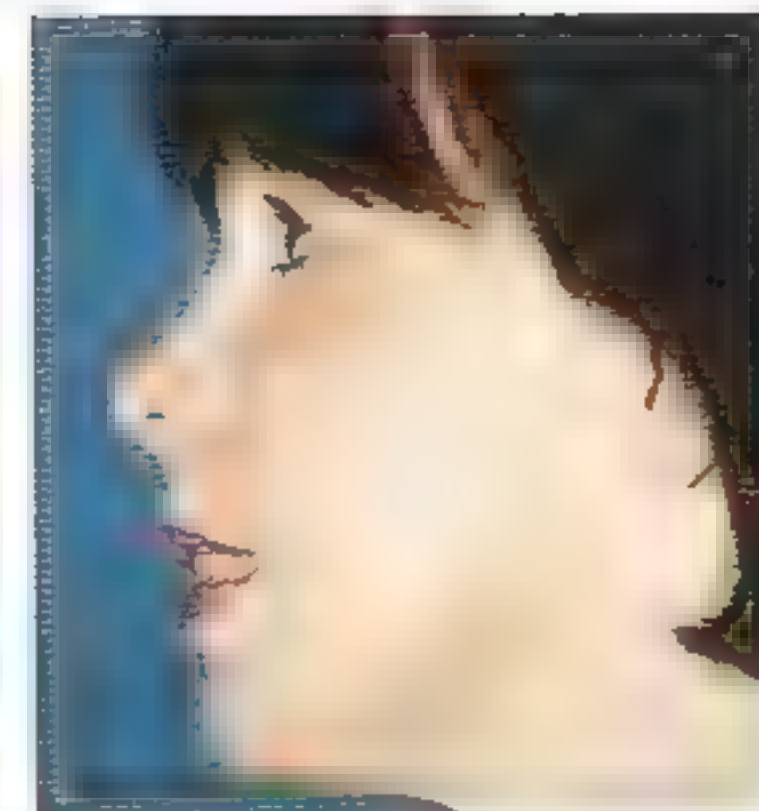
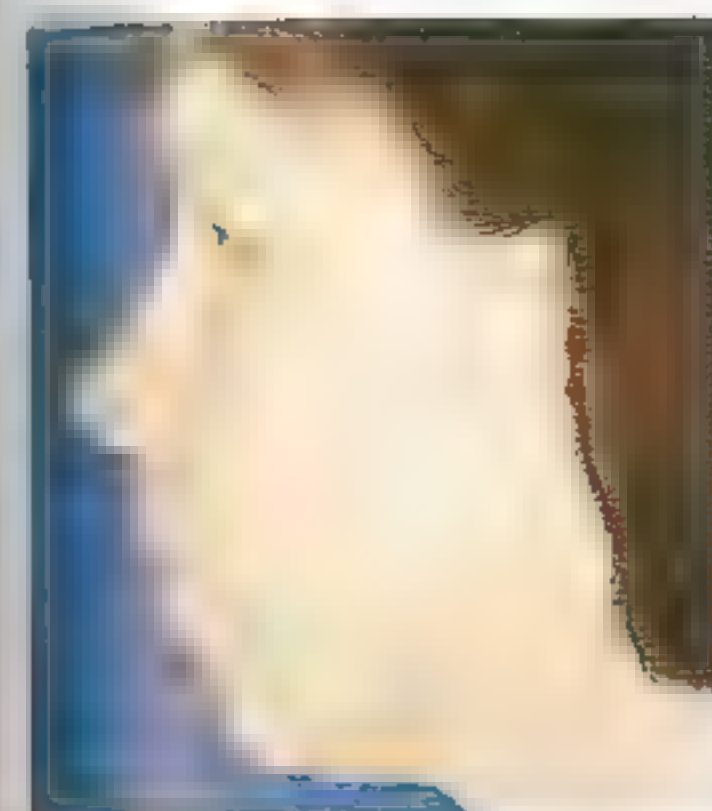
**Mida sin annab  
korrigeerida?**



Lamedate põskede ja taandunud lõua puhul võib looduse poolt halvasti kujundatud luustruktuure operatiivsel teel implantaadi abil "üles poputada" ja sel teel ilusa ning harmoonilise profiili vormida.

Enamasti tehakse operatsioon üldnarkoosi all. Kui tehakse ainult lõuaplastikat, siis võite leppida vaid kohaliku narkoosiga.

Reeglina polsterdatakse enne valmis vormitud kõva silikooniga lõug või ka lamedad põsed. Kirurg paneb õmblused selliselt, et ei jääks ühtegi väliselt nähtavat armi. Taandunud lõua puhul viib ta implantaadi alahuule limanaha kaudu sisse ja fikseerib selle kas õmblusega või



PARAS

Nina-lõua l  
mudilana

lõuapiigi lõualuu külge. Põseimplantaadi viib kirurg ülalõualuu liimnaha kaudu paigale ja õmbleb selle põsesarna külge kinni. Kui samalaadseks tehakse ka *facelifting*, siis võib kirurg viia implantaadi sisse ka külgmise pingulduslõike kaudu.

► Komplikatsioonid, mis võivad tekkida pärast iga operatsiooni.

Kui lõuaplastika puhul juhtub alalõuanärvi kahjustus, siis võib ilmneda väärtundlikkus või tundlikkuse kadumine alahuulel ja ülemalõual. Enamasti taastub see iseenesest.

Kui paigaldatud implantaadid paigast ära nihkuvad, siis võivad näojooned muutuda väga ebasoodsalt. Sellisel juhul tuleb teha järelkorrigeeriv operatsioon.

## Kõrvade lähendamine

► "Tuult püüdvad" kõrvad, mis enam kui 30° peast eemale hoiavad, võivad juba väikestele lastele saada väga suureks probleemiks. Mõnel juhul, kui neid selle eripära tõttu samaealiste poolt narritakse või ühistest mängudest kõrvale jäetakse. Kui kõrvad peast eemale hoiavad, on tegemist kõrva kõhre väärarenguga, mida antihüperplastika operatsiooniga väga hästi korrigeerida. Mõnel inimesel hoiab

Millised  
komplikaatsiooni  
on siin võimalikud?

Mida siin annab  
korrigeerida?

## Enamasti tehakse operatsioon üldnarkoosi all

Kui oma materjali lõua ülesvormimiseks ei piisa või patsient ei soovi vormimist oma rasvaga, kuna see ei anna eriti pikaajalist efekti, siis vormitakse silastik-implantaadid, viiakse silmatorkamatute lõigete kaudu sisse ja vormitakse nende abil nii lõua kui põsepõlkkonnad. Implantaadid fikseeritakse kas õmblusega või pisikeste titaankruvidega. Operatsioon on võimalik narkoosi all või lokaalanesteesiaga. Lisaks veel 24 tundi statsionaaris viibimist.

**Minu isiklik nõuanne.** Põse- ja lõua implantaadid võivad välimust tugevalt muuta. Pärast operatsiooni mitte naerda ega teha grimasse; näolihased 8 päeva jooksul võimalikult vähe koormata. Õmblused suu-

piirkonna sisemuses ei ole nähtavad, niidid sulavad üles iseenesest. Kui 8 päeva jooksul ei järgne mingit põletikku või vastikustunnet, on implantaat pidama jaanud ja ei saa enam kuhugi libiseda, kuna on õmbluste või kruvidega fikseeritud.

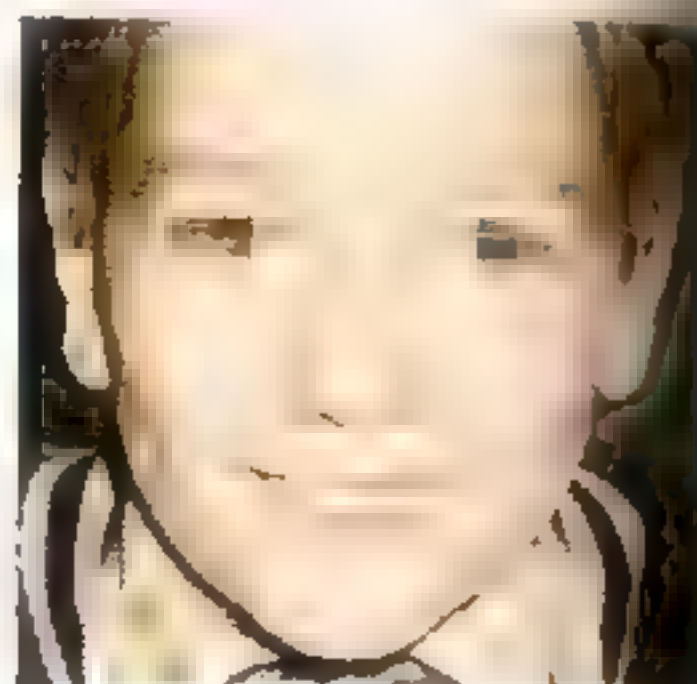
Sageli kombineeritakse põseimplantaadi paigaldamist *facelifting*uga ja lõuaiimplantaadi paigaldamist nina korrektuuriga. Teip-side on vajalik 3 päeval ja antibiootikumide kuur 5 päeval. 8 päeva pärast on töötamine ja sportimine täiesti võimalik.

**Kulud.** 2000 € pluss lisakulud (operatsiooni saal, assistendid, juhendamine, statsionaar ja materjalid).



vaid üks kõrv märgatavalt peast eemale, teine on aga sisse võtnud täiesti silmatorkamatu asendi.

Alates viiendast eluaastast ei kasva kõrvaleht enam kuigi palju, et kõrvalehti võib operatiivselt peale lähendada juba lastel. See aeg on ka mõttekas selleks, et vältida hilisemaid koolikaaslaste narrimisi.



#### Kõrvade lähendamine – Mangi meetod

Arvukatest operatsiooniviisidest on 20 aastat jooksul eelistatud viisi, mis annab häid tulemusi ja hoiab kõrvalesta elu lõpuni vormis: väikese sisselõikega kõrvalesta tagaküljele eemaldatakse liigne kõhr ja vormitakse kõrv nõnda, et kõrvalest võtab loomulikult kombel pingevaba asendi pea suhtes nurga all mitte enam kui 38°. Kõrvalesta võib ka diskreetselt vähendada.

10 päeva pärast võetakse side ära ja õmblused maha. Õmblus pole siis praktiliselt enam nähtav. Patsient kannab öösiti veel 4 nädalat otsmikusidet, et kõrva igati vormis hoida.

8 päeva antibiootikumide kuuri; võimalik on ka ambulatoorne ravi.

**Minu isiklik nõuanne.** Kui kõrvad väga tugevalt eemale hoiavad, on juba psüühilistel põhjustel soovitatav lapsi enne koolimineku opereerida. Seejuures kasutatakse spetsiaalselt ettevaatlikku narkoosimenetlust kas ema või isa jääb 24 tunniks lapse juurde. Vanemate, nii üle 10-aastaste laste puhul, on võimalik ka kohalik tuimestus.

Spetsiaalselt sobitatud kõrvasidemed ja õmblused võetakse 10 päeva pärast maha. Juukseid võib pesta kaks päeva hiljem. Kehaline tegevus ja ujumine on võimalikud 4 nädala möödudes.

**Kulud.** 2000 € pluss lisakulud (operatsioonisaal, anesteesia, assistendid).

Pressis ulistatakse juba ammu niinimetatud "nõuameetodit".

Keeqi härra Daniel Kübelböck on lasknud selle meetodiga ja pressi agaral osalemisel emalal kõrvu peale lähendada.

Menaeme ikka ja jälle patsiente, kes võrdlemisi lühikese aja järel, nii umbes 6 kuni 8 kuud pärast, uuesti endale eemalehoiduvad kõrvad saavad. Oleme põnevil, millal ilmub too härra Kübelböck meie kliinikusse järelekorrektuuri tegema.

I namasti tekitavad niidid põletikku. See tõttu ei tohiks just ilukirurgias mingeid suuri eksperimente ette võtta. Eespool kirjel-

datud Stenversi ja Stenströmi meetodid on standardiseeritud, need annavad väga häid tulemusi ja on eriti kauakestvad.

Ilukirurgias ongi probleemiks see, et välja kuulutatakse, suurt efekti taga ajades ikka uued ja uued meetodid ning materjalid. Patsient jääb tihtipeale omadega kimpu. Äraproovitud ja standardiseeritud operatsioonimeetodid annavad vilunud kirurgi käe all alati samad ja head tulemused. Pimesoolt ei opereerita ka kord nii, kord naa, vaid juba aastakümneid ühel ja samal meetodil ning suure eduga.

Kui eemalehoidvaid kõrvu lähendatakse väikesel lapsel, siis peaks tulemus katma haigekassa. Täiskasvanutel tuleb reeglina operatsioon endal kinni maksta.

▶ Vaikese lapsi tuleb opereerida üldnarkoosi all. Alates kümnenad eluaastast on kõrvade lähendamine teostatav ka kohaliku tuimestusega enamasti probleemideta.

Kõrvalesta tagaküljele tehakse sisselõige ja eemaldatakse sirbi-kuuline tükk nahka koos kõhretükiga. Kõhre osava vormimisega kujundatakse kõrva väline kontuur ja haav suletakse kosmeetilise õmblusega. Nüüd järgneb teise kõrva korrektuur – kui kõrvad ei ole üldse täpselt sümmeetrilised, peab seda operatsioonil silmas pidama ja erinevused kõrvaldama.

10 päeva pärast võetakse maha side ja õmblused. Kõrvad on veel tundlikud ja patsient peaks 4 nädalat kandma otsmikusidet, mis kõrvu vormis hoiaks. Alles poole aasta pärast on kõrvad niisama pingevad kui enne operatsiooni.



Millised

-ig operatsioonid

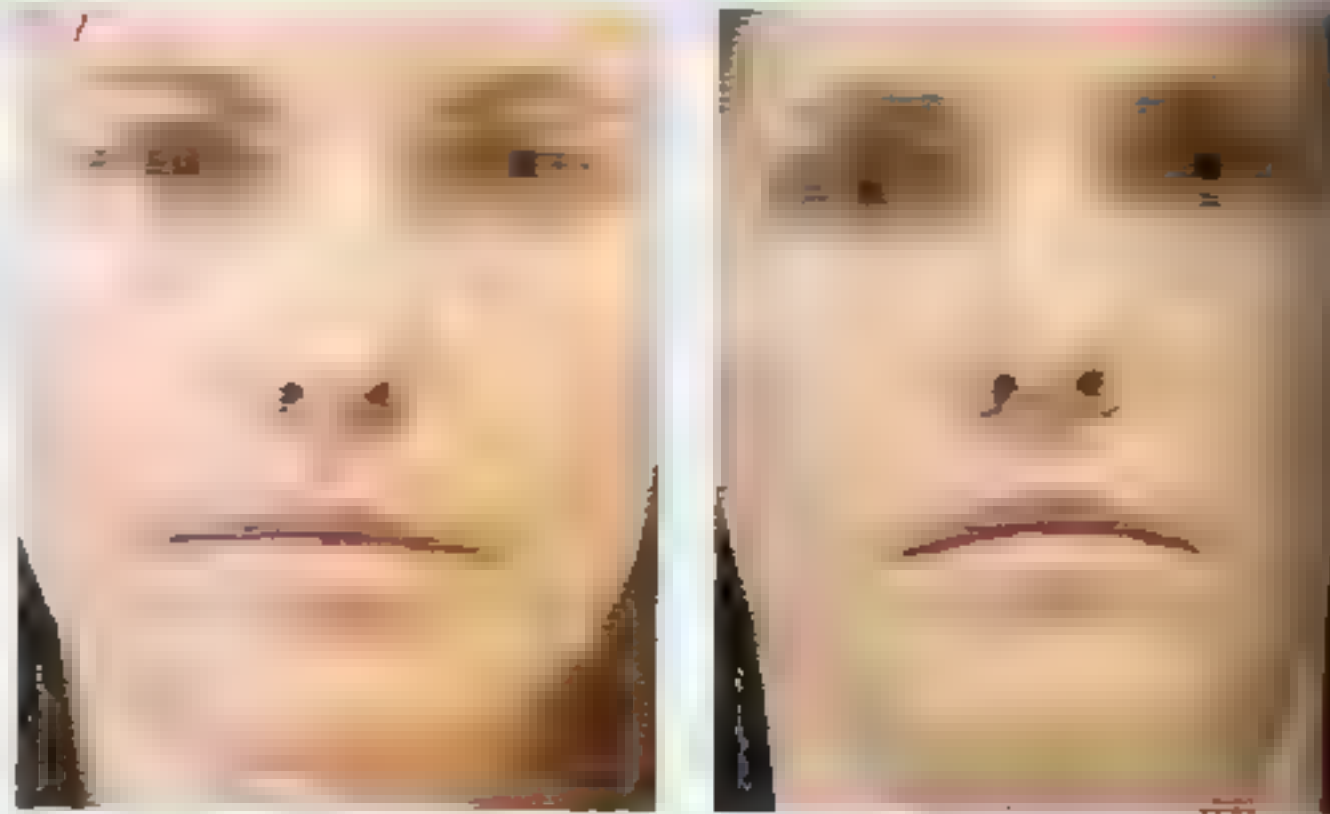
on võimalikud?

→ Tursed ja kerged järelveritsemised on täiesti võimalikud. Selleks, et vältida infektsioone, anname antibiootikume. Kui peale sellele vaatamata esinema tüksemist kõrvas, valusid või palaviku, tuleb kohe arstile teatada: nimelt võib haav olla nakatunud. Infektsioon värskest opereeritud kõrvas võib viia inetute deformatsioonideni ja peab saama seetõttu kiiret ja pidevat ravi.

Ameerika uuringute baasil töötas prof Mang välja spetsiaalse rasva süstimise meetodi, mis on eelkõige profülaktika vananemismärkide vastu.

See nimetus "spacelift" on prof Mangi poolt patenteeritud, kuna selle meetodi puhul tumenestsentsiga väljalmetud ja tsentrifuugitud ning vastavalt ettevalmistatud rasva mikroinjektsioonidega tilgakaupa nakku süstitakse. Rasvarasvakesed küll aja jooksul lagunevad, kuid neil on võime veresoontega liitudes, sest nad on väikeste tilkade kaupa süstitud, moodustada oma sidekudesid. Lagunevad rasvarakud asendatakse seejuures kudedega ja elastiinikiuga. Seelabi stabiliseerub nägu, kortsude teke on välditud ja näo vananemisprotsess peatunud.

Rippuvaid nahapiirkondi põskedel ja kaelal ei saa samal meetodil ravida. Selleks on näidustatud, nagu ennagi, vaid facelift. Just neljakümne ja viiekümne aastates patsientide juures on võimalik spaceliftiga saada hiilgavaid tulemusi ilma suuri



kirurgilisi operatsioone ette võtmata. Seda tehakse kohaliku tuimestusega. Patsient jääb pärast operatsiooni 24 tunniks kliinikusse. Nägu jahutatakse ja erilisi turseid ei teki. Hiljemalt 8 päeva pärast on patsient töö- kui seltskonnaelus tegutsemisvalmis ja võib uuesti ka sporti teha.

Bodensee kliinikus loodi patsientide jaoks spetsiaalne "rasvapank", kus äraimetus rasva säilitatakse sügavkülmutatult ja seda on vajadusel võimalik süstimiseks kasutada poole aasta jooksul. Inimorganismilise pariteetuga materjalid nagu oma rasv, kõhred ja luud hakkavad tulevikus tugevasti mõjutama tervet meditsiini.

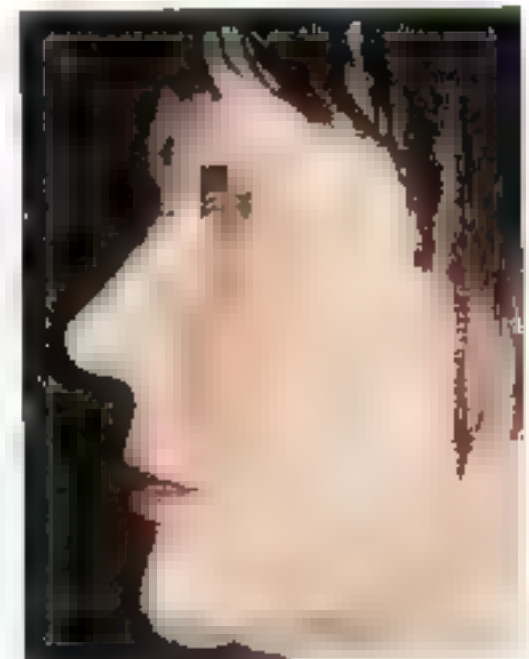
Mida tuleb vältida  
kõrgekõrge

▶ Kottivajunud näokontuurid, voldiline-kortsuline kael, vähenenud mõjuvad silmad ja pessimistlik joon suu ümber: mitte keegi ei taha elada nende jälgedega, mida läbielatud elu tema otsikku jätab. Eelkõige siis, kui vananemisprotsess võrdlemisi varakult pihta hakkab või on hea väljanägemine tööalastel põhjustel vajalik.

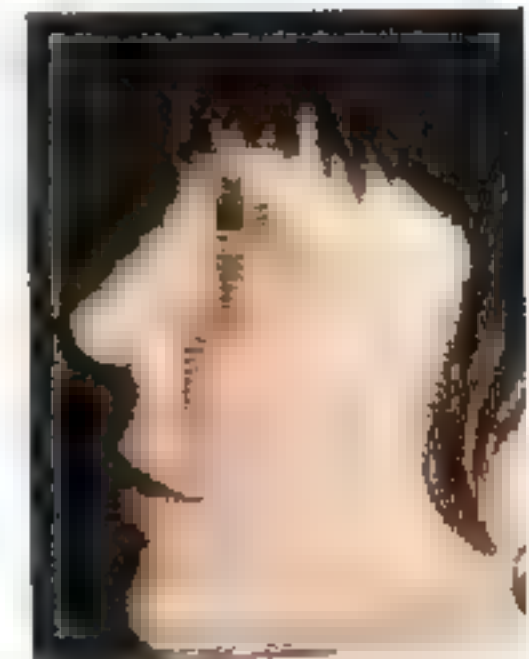
Lianduvate eluaastatega annab naha elastsus järgi ja nahaalune muskulatuur lõtvub. Nahk ja rasvkude allub raskustungile ja langeb allapoole. Pindmised meetodid nagu koorimine või lasertöötlus ei suuda sellele protsessile enam vastu seista – aga faceliftinguga minestub eelkõige otsmiku, põskede ja kaelapiirkonna kottunud kudesid oma algsele asukohale tagasi viia. Eesmärgiks on selge nooremisefekti taotlus – mis ei tähenda sugugi, et pinguldatud nägu näeks välja täiesti sile ja kortsudeta! Ka kõige parem ilukirurg ei suuda 60-aastasele anda 20-aastase välimust.

Pärast on konsulteeriv vestlus väga suure tähtsusega kui püstitatud eesmärk on facelifting. Las ilukirurg näitab teile juba teostatud faceliftinguga patsientide pilte (enne; pärast). Nii veendute ka ise selles, mis on võimalik ja millise tulemusega võite ka ise nautida.

Milline iga on faceliftingu jaoks optimaalne? Sellele küsimusele ei ole võimalik üheselt vastata. Oleme arvamisel, et iga nägu tuleb erinevatel ealistel etappidel ravida omal kombel, et saada optimaalseid operatsiooni tulemusi. Seetõttu teostame me oma kliinikus prof Mangi meetodil kolmeastmelisi pinguldamisi, kusjuures rahuloligete ulatus sõltub naha vananemise astmest. Vaid kogemond esteetiline näokirurg suudab kosmeetilisi piirkondi nagu otsmiku, oimukohti, silmade ümbrust, nina-huulte-suu regiooni optimaalselt ravida, tekitamata "masknägu" ja saavutades ikkagi ümmähtavalt rahuldava tulemuse. Õnnestunud facelifting ei tohi kellelegi otsekohe silma torgata – pinguldatud nägu peab üksnes värskema, nooruslikuma ja "hästi puhanuna" välja nägema!



Enne



Pärast



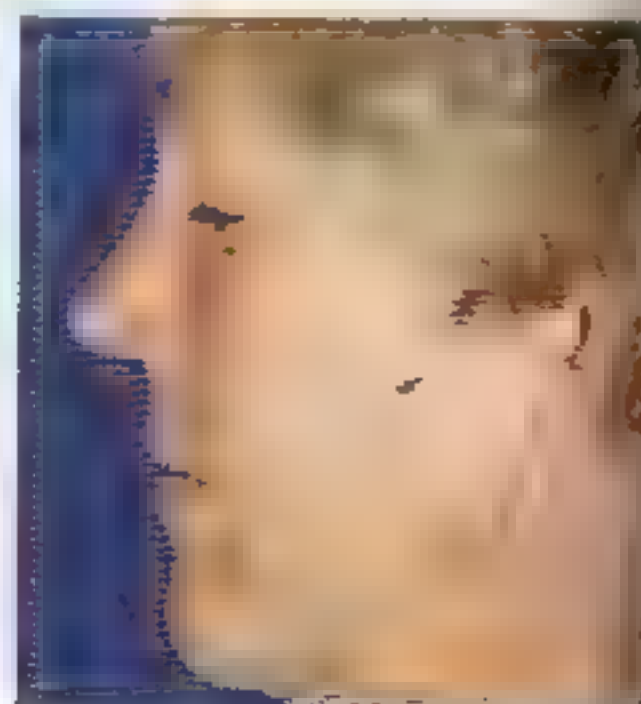
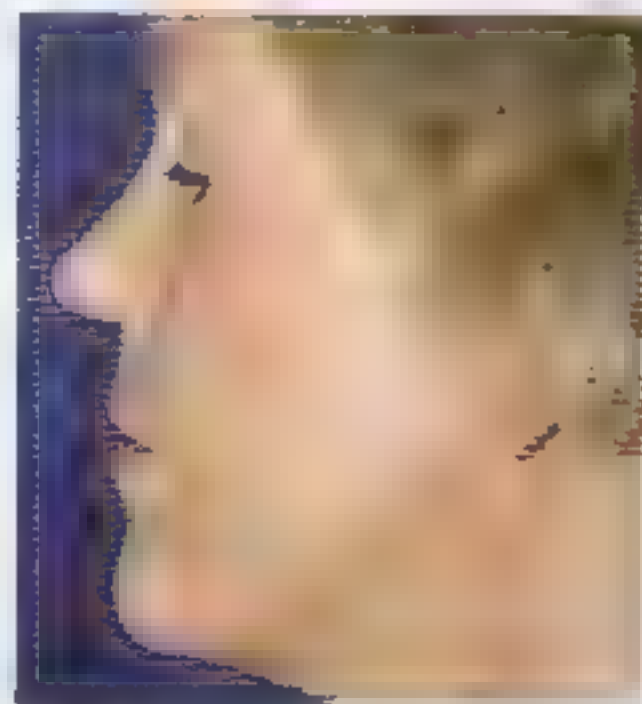
*Facelifting* ei ole võimalik teatud haiguste eelneva läbipõdenud korral või tervishäirete puhul, mis ei luba patsiendiga ette võtta pikemaid operatsioone.

→ Põhimõtteliselt võib *faceliftingu* teostada ka kohaliku tuimestusega poolunes olekus või siis üldnarkoosiga. Suurema pinguldamise korral, mis nõuab pikemaid sisselõikeid nahale, soovitame ikkagi üldnarkoosi. Me kasutame ka *faceliftingu* puhul tumenestsentsi tehnoloogiat, sest selle meetodi puhul peaaegu ei esine turseid ja verevalumeid ning armid on peaaegu nähtamatud.

### Facelifting – Mägi meetodil

Tumenestsentsmeetodi sissetoomine tähendab säästlikku ravi, millega ca 200 ml keedu-soolalahust süstitakse näonaha alla. Seelabi kerkib nahk nahaalustest kudetest lahti, seda on võimalik säästlikult prepareerida ja nii tursed kui verevalumid on harukordsed. Individuaalne näonaha kergitamine on väga tähtis, niisama kui ka *faceliftingu* jagamine kolme astmesse. Lõiked tehakse selliselt, et need jäävad juuste alla, kõrvade juurde ja nea ravi korral ka täiesti nähtamatuks. Meie tehnoloogia tulemus mõjub loomulikuna, ei anna mingit maskisarnast nägu ja on kestev. Tulemuseks on nahkse elu lõpuni välja 10 aastat nooremana.

**Minu isiklik nõuanne.** Võtke *faceliftingu* jaoks aega ja nautige päevi Lindaus. *Faceliftingu* puhul on edu pandiks järelravi (jahutavad kompressid, lümfidreenimised, meditsiiniline juuste pesu, armiteraapia jne). Pärast



operatsiooni võetakse neljandal, kaheksandal ja kümnendal päeval üksteise järel õmblused maha, haavad puhastatakse ja kosmeetikaspetsialist teeb vajaliku järelravi. See tagab häireteta paranemisprotsessi. Te võite 10 kuni 14 päeva pärast värske ja puhanuna Bodensee kliinikust koju sõita – just see on meie *faceliftingu* filosoofia.

**Kulud.** 6000 kuni 8000 €, sõltuvalt naha vananemisastmest, pluss lisakulud (Operatsioonisaal, assistendid, juhendamine, stationaar).

### I astme pinguldamine

See suhteliselt pehme *faceliftingu* vorm – nime-panud ka fotomodelli-pinguldamiseks – tuleb loomel alla vaid näonaha algava vananemise faasis, kuni 40 eluaastani. Juuksepiirdest kuni *traguseni* tehakse kõhrenibuni kuulmekäigu välimise avade vahel minilõige ja sealt kuni nina-huule piirkonnani on nahk eelnevalt lahtisulatatud ning seda pinguldatakse vajalikul määral. Sageli kombineeritakse I astme pinguldamist kollageenisüstidega või silutakse samaaegselt kortsud elinadega külgnevas piirkonnas, ninajuurel või nina huule-piirkonnas laseri abil.



### II astme pinguldamine

Selle meetodi puhul, mida kasutame peamiselt 40 kuni 50-aastaste patsientide juures, teeme V-kujulise lõike, mis algab 2 kuni 3 cm kõrvalt kõrvalt kõrgemalt ja lõpeb kõrvanibu taga olevas kortsus. Sellel vanusegrupil ei ole nahk enam nii pingul ja sageli kipuvad juba "rippuvad põsed" tekkuma.

Korvalõikest prepareerime otsmiku, nina ja lõua suunas selleks, et kottunud kudesid oimu-, ninahuule ja lõua-kaela-piirkonnas pinguldada. Üleliigne nahk ja nahaalune kude eemaldatakse ja naha nahk tõmmatakse kõrvade suunas pingul ning kinnitatakse õmblusega.

### III astme pinguldamine

Seda kõige mahukamat pinguldamismeetodit kasutame vaid üle 50-aastaste patsientide juures, mil nahk peaaegu kogu näol oimu-, põskede- ja kaelapiirkonnas on kotti vajunud. Pärast seda, kui tumenestsents-lahust on naha alla süstitud, teeme lõike, mis ulatub patsiendi juustepiiri taha, see algab ülalpool kõrvaletast, kulgeb kõrva eest alla ja läheb um-







endoskoopiline  
otsmikupinguldus

1. etapp: otsmikupinguldus

2. etapp: näo- ja kaelanahk

3. etapp: näo- ja kaelanahk

4. etapp: näo- ja kaelanahk

ber kõrvanibu taha kuklapiirkonda välja. Selõige on peamiselt juustepiiri taga ja on kõrva ees kergelt aimatav.

III astme pinguldamise puhul prepareeritakse näo- ja kaelanahk suurtel pindadel oma alusest lahti, koed pinguldatakse ja üleliigne nahk koostehaavaluse koega lõigatakse välja. Allesjäänud nahalapid tõmbame külgedele ja üles pinguldades ning sulgeme haava peenest niidist õmblusega. Et haavanõre saaks hästi välja joosta, sellesse pannakse haavapiirkonda drenaazid – peenikesi voolikuid. 24 tunni pärast drenaazid eemaldatakse.

### Kombineerimine teiste variantidega

Sügavaid kortse ninasõõrmetest kuni suunurkadeni, üla- ja alla huule kortse, otsmikukortse või siis välja punnitavaid kanavakortse ei ole võimalik vaid *faceliftinguga* täiesti "siledaks triikida". Sellistel juhtudel on mõttekas *faceliftingut* teiste variantidega kombineerida, nagu näiteks koorimis- või lasertöötlemisravi või botulinumtoksiini jne kollageensüstidega.

### Parast *faceliftingut*

Operatsioonijärgsel päeval võetakse ära sidemed ja drenaazid, kui neid on pandud. Tursete tõrjumiseks soovitame jahutamist. Et lahtisulatatud nahk uuesti kinnituks, ei tohiks te 8 päeva jooksul näomuskleid tarvitada (ei tohi naerda ja grimasse teha!). Muud gage vaid seliliasendis.

Väiksemad verevalumid imenduvad ise ära. Suuremad verevalumid imeb arst ise välja selieks, et haav saaks hästi paraneda. Planeerige endale *faceliftingu* jaoks vähemalt 3 nädalat. Sest kui 10 päeva pärast õmblused maha võetakse, jääb alles ikkagi teatud määral turseid. Nii et võtke endale piisavalt aega ja laske ennast vastavalt ettevalmistatud kosmeetikul asjatundlikult ravida, et

### Anna E. (50 a) *facelifting* lõuge iseteadvuse tõusuks

Ma töotan šefi sekretärina ühes suuremas kontsernis ja mul on seetõttu palju tegemist klientide ja tarnijatega. Väljanägemine mängib minu toos väga suurt rolli küllastajatele meelst esmamulje kujundamisel ja ka nooremate kolleegidega võrdselt ravis püsimisel.

Oma rippuvate silmalaugude ja enam kui mitte nii väga pingul põskedega ei olnud ma kunagi rahul. Tüki ajal tegelesin *faceliftingu* küsimusega ja otsisin rahulikult õiget kirurgi. Aeg ajalt mõtlesin operatsioonile nii ööl kui päeval! Sõprade ringist leidsin ma mõistmist ja toetust, kuid ma tahtsin ikkagi, nii enda kui oma iseteadvuse jaoks, lasta endal näopin-

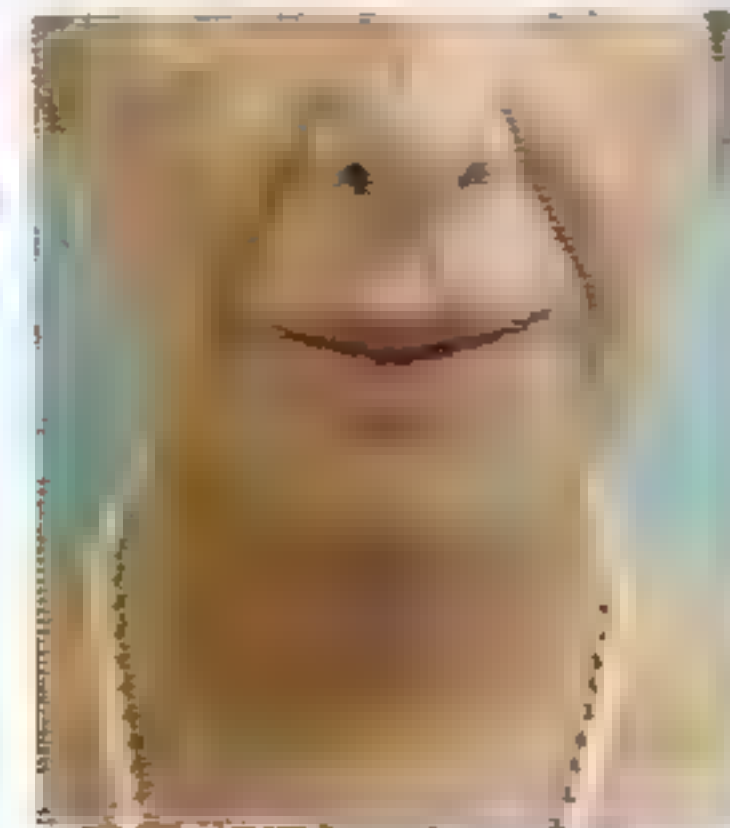
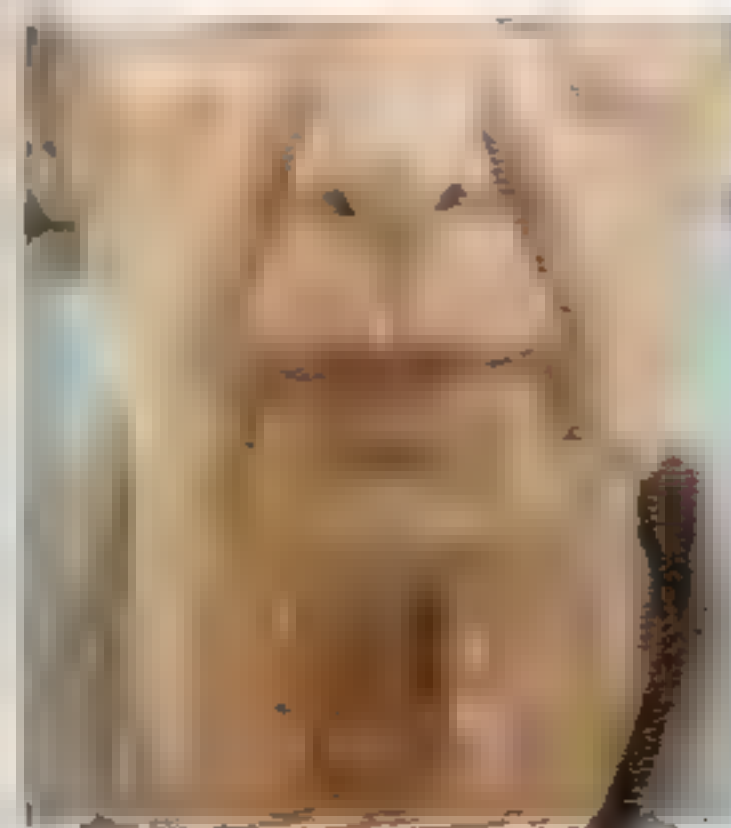
guldumist teha. Pidin tükk aega oma määratud aega ootama. Kui operatsioonipäev ligines, hakkas mul ikkagi hirm ja tulid mõtted, kas kõik ikka nii hästi läheb.

Operatsioon kulges komplikatsioonideta. Esimestel operatsioonijärgsetel päevadel olid ka minul mõned tursed näol, kuid need sai kosmeetik lümfidreenimise ja jahutamisega väga kähku kontrolli alla.

Nüüd, kaks aastat pärast operatsiooni, olen väga rõõmus, et seda võimalust kasutasin, sest mu väljanägemine on endisest palju värskem, nooruslikum ja vitaalsem. ”

üksite kodus vaid komplimente kuulda ja poleks sunnitud sinna minema silmatorkavate operatsioonijälgedega.

► Kõrva- ja ninaoperatsioonide tõttu on komplikatsioonid muutunud üsna harukordseiks, kuid mingi risk on säilinud ka *faceliftingu* juures.



Parast

Millised  
komplikatsioonid  
on siin võimalikud?



Karta võib verevarustushäireid, mis võivad viia selleni et mõned nahapiirkonnad kärbuivad. Suitsetajaid, kelle naha verevarustus on sageli takistatud, tuleb selles suhtes eriti tähelepanelikult jälgida. Kui esimesed verevarustushäired ilmnevad, siis saab arst neile veel medikamentidega vastu seista.

Pärast operatsiooni võib esineda ka järelveritsemisi, mis tuleb ära ära imeda, et haavade paranemist mitte takistada. Nagu iga operatsiooni puhul, on ka siin võimalik infektsioon, mistõttu paljud kirurgid kirjutavad juba operatsioonieelselt antibiootikume välja.

Tundlikkuse häired ja pinguloleku tunne, peamiselt kõrvade juures, esinevad võrdlemisi harva ja need paranevad aja jooksul iseenesest. Loomulikult jäävad *facelifting*ust järele armid, mis reeglina arsti poolt nii osavalt juustepiiri taha peidetud, et vaevata hiljem kellelegi silma torkavad.

Väga harvad, aga kaalukad komplikatsioonid, mida meil on patsientide seas pole küll ette tulnud, on näopiirkonna halvatused, mis tekivad kogemata kombel mõne näonärvi läbilõikamistõttu ja neid vaevata enam taastada saabki.

### Näooperatsioonide võimalused

Üks prantsuse kolleeg Jean Michel du Bernard näitas TV-saates etenduse vormis ühe naispatsiendi näo transplanteerimist. Naise nina ja suupiirkond olid koerahammustuste tagajärjel täielikult purustatud. Tehniliselt on see kõik ka Saksamaal igas erikliinikus mikrokirurgilise veresoonte ja närvide siirdamise abil teostatav. Veresoonte siirdamine ei tekita erilisi probleeme, aga problemaatiline on närvide regeneratsioon ja selle juures on põhiline organismi tõrjereaktsioon.

Nahk ja kõhr reageerivad üsna agressiivselt antigeenide-antikehade-reaktsioonidele. Vajalikud on kõige tugevatoimelisemad medikamendid, et näoosade kärbumist vältida. Seetõttu võib ka omamaterjaliga (naha transplantatsioonid, ribide kõhr, küljeluud jne) nägu väga hästi taastada.

Kui keegi patsientidest soovib endale Brad Pitti või Claudia Schifferi nägu, siis see jääb küll veel kauaks vaid soovunelmaks.

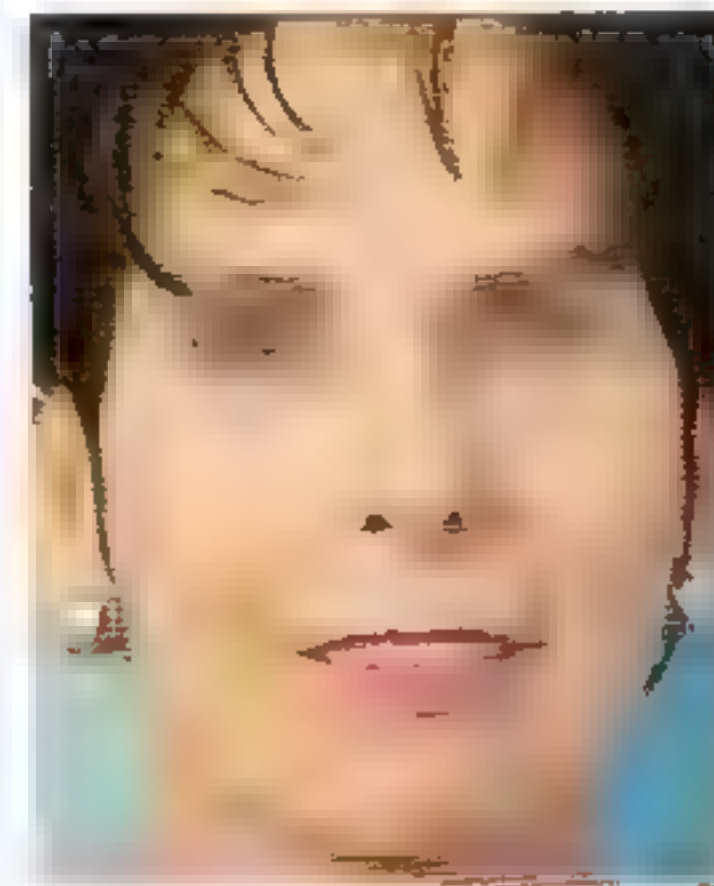
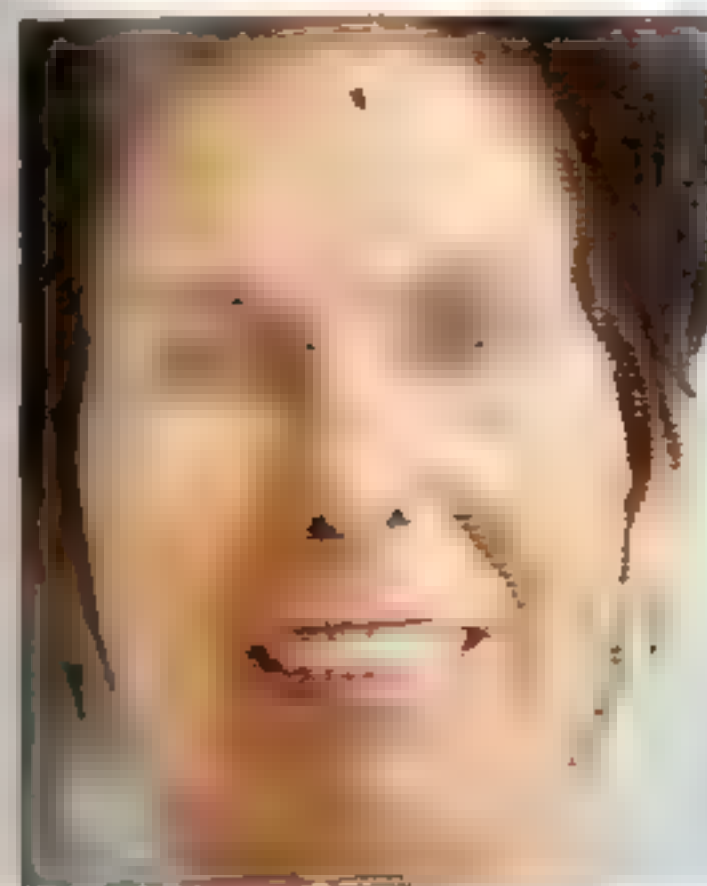
Kliinilised uurimused ja aastatepikused kogemused Bodensee kliinikus on näidanud, et paljudel patsientidel 40 ja 60 eluaasta vahel piisab optimaalsete tulemuste saamiseks minipinguldusest. Prof Mangi spetsiaalselt välja töötatud tehnoloogiaga on või-

malik kohaliku tuimestusega 45 min jooksul vajaliku tulemuseni jõuda, kusjuures reeglina mingeid tursid ega valusid ei järgne ja patsient on peaaegu järgmisel päeval nii tööalaselt kui seltskondlikult teovõimeline. Riskid on võrreldavad hambaraviga.

### Endoskoopiline otsmikupinguldus

Monikord ilmuvad juba noores eas otsaesisele sügavad kortsad, mis on teravas vastuolus muidu nii noore näoga. Kui on vaja kortsu otsmikul siluda, siis pole tänapäeval selleks enam vaja mingit suurt operatsiooni: piisab endoskoopilisest otsmikupinguldusest. Selle väikese operatsiooniga saab ebameeldivaid riskkortsu (frontokortsu), aga samuti järske rõhtkortsu silmakulmude vahel (orbokortsu) edukalt siluda. Kaasnev silmakulmude kergitamine on näoilme sõbralikumaks.

korrigeerida



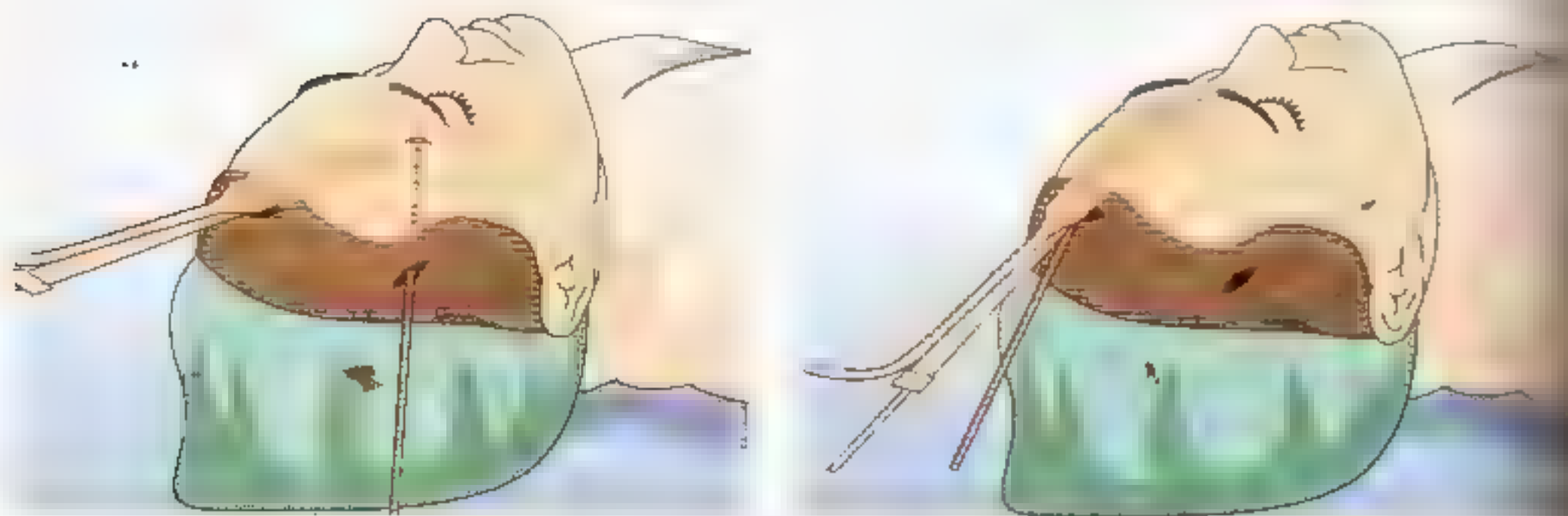
0000 11  
111111



Patsiendid loodavad sageli liiga palju. Otsmik koosneb enam kui 30 lihast, mis tekitavad kortse. 3 kuni 5 väikese sisselõike kaudu juustega kaetud osas sisestatakse väike 30-kraadiline-optika ja selle valgusallika kohal, tekitamata verejookse, on võimalik kogu otsmikunahk allpool muskulatuuri lahti lükata. Seejuures on vaja närve säästes täielik naha eraldamine kuni ninajuureni, silmade piirini ja oimupiirkonnani. Üles nihutatud otsmikunahk kinnitatakse kas spetsiaalõmblusega või titaankruvidega, mis 10 päeva pärast maha võetakse. Haavad kaetakse 4 päevaks spetsiaalse teip-sidega; antiblootiline kaitse tehakse samuti neljaks päevaks.

**Kulud.** 5000 € pluss lisakulud (operatsioonisaal, assistendid, juhendamine, statsionaar). Sama kulukaks läheb avatud, koronaarse otsmikunaha pinguldamine. See võetakse ette väga tugevate kortside ja kibrade vältumiseks sellega kaasneva naha ülejäägi eemaldamiseks juustepiiri taga või vahetult piiril (*Ham line-Cut*). Vaid kogenud ilukirurg suudab otsustada, kas on mõttekas koronaarne või endoskoopiline otsmikupinguldamine. **Väärrib tähelepanu.** Iluoperatsiooni tulemuslikkuse juures on otsustav ilukirurgi aastatepikune kogemus, sest vaid tema suudab seoses teie juhtumiga valida õiged ravivõtted.

→ Varem pidi otsmikupinguldamise jaoks tegema pika sisselõike kas juustepiiri taga või vahetult piiril, mis ulatus ühest oimu kohast teiseni. Tänapäeval pole see enam vajalik. Endoskoopiline otsmikupinguldamine jaoks piisab mõnest lühikesest ja horisontaalsest sisselõikest otsmiku kohal juustega kaetud alal. Nende sisestab kirurg oma instrumendid naha alla ja eraldab optilise kontrolli all otsmiku ja peanaha oma alusest. Lisaks võib nõrgendada ka otsmikulihasid, mis on just otsmikukortsude tekitajad. Pärast fikseeritakse peanahk vajalikus asendis. Operatsiooniks pole vaja kohalikust tuimestusest koos poolunes olekuga.



• Võib esineda turseid ja verevalumeid, mis üsna kiiresti taanduvad. Väikeste sisselõigete tõttu nahal kulgeb paranemine palju kiiremini kui klassikalise otsmikupinguldusoperatsiooni puhul. Kohaliku tundlikkuse puudulikkus taandub reeglina kiiresti ja peaaegu alati.

**Millised komplikatsioonid on siin võimalikud?**

## Millised otsmikupinguldamise meetodid

Üks probleemtsoonidest on kortsud otsmikul ja külgmistel silmapiirkondadel. Parimaks viisiks selle piirkonna pinguldamiseks on avatud pinguldamine sisselõikega juuksepiiril. Seejuures lõigatakse kogu otsmiku nahk piki juuksepiiri 30° kaldu lõikega kuni kõrvaeni lahti. Säästes närve prepareeritakse üks nahatükk küljest. Tänu avatud tehnoloogiaga on võimalik kortsulist ja kurrulist nahka väga ilusti ja kauakestvalt pinguldada, ilma et juustepiir oleks poola nihkuks. Seda meetodit võib kasutada vaid väga hea talupojaga kirurg, sest muidu jääb armikoht nähtavaks ja juuksepiir pole enam võimalik kanda tahapoole kammituina.

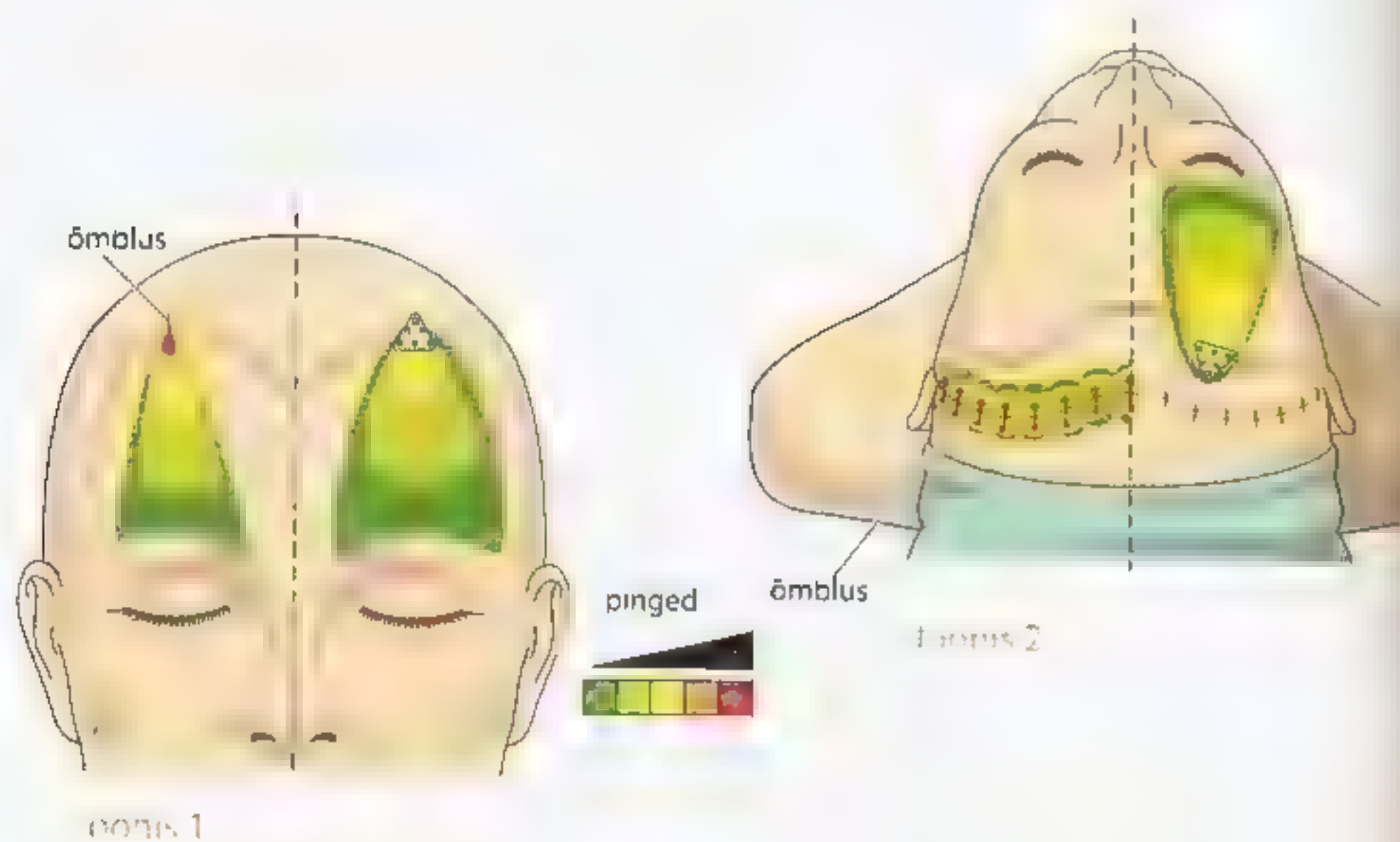
Operatsiooni nõks seisneb selles, et selle kaldus lõikega ei vigastata juustejuuri ja seetõttu kasvavad juuksed uuesti üles ning katab armid täielikult.

Kui juustepiir on liiga sügaval, siis eelistame koronaarset otsmikupinguldamist. Selle puhul tehakse sisselõige umbes 0,5 cm kaugusel juuksepiiri (joonis 3, mida ei paista olemas olevat!) ja eemaldatakse niimoodi paks nahast ja musklistest koosnev tükk. Naha küljest prepareeritakse seejärel kogu otsmiku ulatuses ja silmadele kuulnevas piirkonnas vajalik riba. Seejärel lahutatakse laseri abil kortsete tekitavad musklid nahast, nii et otsmikku ei saa enam nii kergesti kibrutada. Nüüd tõmmatakse see naha ja muskliste tükk ülespoole pingule nii, et võimalikult ühtegi armi nähtavale ei jää. Et õmbluse tegemise ajal ei jääks nahk pingele alla, siis kasutatakse uut meetodit, niinimetatud *endotine foreheadit*. Selle puhul saab uude fikseerimistehnika abil optimaalse kontrolli kogu otsaesise ja selle kuju üle. Otsmikupinguldamisel selle fikseeringuga lüheneb operatsiooni aeg ja paraneb tunduvalt kirurgiline tulemus. Varem



pidi titaankruvidega, mis võeti välja alles kümnendal päeval pärast operatsiooni, seda naha ja lihasterüki kinnitama. Seevõeti need uued bioloogilised plaadikesed, mis on optimaalselt talutavad, võivad otsmikupiirkonda jäädaagi.

Samuti võib seda meetodit kasutada endoskoopilise otsmikupinguldamise puhul (joon 1). Sellisel juhul fikseeritakse kinnitusplaadike (joon 2) kahe kuni viie pikiõmblusega juustepiirkonda pealiseseda, kui otsmikunahk on endoskoobiga eraldatud. See meetod on soovitatav kõrge lauba ja tihedate juustega patsientidele. Võetud kogenud kirurg suudab otsustada, milline otsmikupinguldamise meetod konkreetsele patsiendile kõige paremini sobib.



## IMPLANTILINE IMPLANTOLOOGIA

(Hambad (Sobel Biocare): ei eales enam)

### Dr. Richteri artikkel Hamburgist

Enam kui 40 aastat tagasi pani rootsi teadlane prof Per-Ing Brånemark oma uurimusega aluse kaasaegsele implantoloogiale. Tõelises sellesse 40-aastasele kogemusele sihime täna hambaimplantaatidega juba pikemat aega kõrgemat edukuse näitajat kui 95%. Väheste eranditega, mis on reeglina tingitud muudest põhjustest, võib tänapäeval peaaegu iga patsient saada hambaimplantaadid. Valehammaste implantaatide vastu vahetamine kindel juurdumine annab märkimisväärse panuse suukoopa ravihoidu ja patsiendi mugavusse. Kaasaegsete kompuutertehnoloogiate kasutamisega võib toota hambaimplantaatideks vajalike hambavärvilisi keraamilisi koostisi, mis võimaldavad väljendatava hamba täpset järeltegemist. Siin esitatud keraamilised implantaatkroonid liituvad ümbritseva igemekoega nagu loomulik hammas ja hambajuure ning hambasombu vaheline ruum on täielikult täidetud hambajuureümbrise nääsade. Optimaalse igemekoega täiendamise järel pole implantaatkrooni enam võimalik loomulikust hambast eristada (vt illustratsioon 1 ja 2). Kui näiteks õnnetuse tagajärjel või pikema hambutuse tagajärjel jääda ilma lõualuutükist ja igemekoest, siis on tänapäeval olemas mitmesugused moodused ka selle defekti korrigeerimiseks. Lõudefekte saab üldistel juhtudel usaldusväärselt parandada kas patsiendi enda luudelt võetud tüki või kunstliku luudeasenduse abil. Plastilised, mikrokirurgilised korrektuurid igemehaiguste juures on reeglina ohutu ja minimaalse nakkusohuga ruumiline operatsioon.

Põhjustel juhtudel on võimalik väljatõmmatud hamba asemele istutada implantaat samasse pesasse, millega otseses mõttes langeb operatsiooni vajadus. Sellise kohese implantatsiooni järel on kogemustele toetudes patsiendi vaevused kaduvväikesed, kuna hambad on suuremas osas terved. Soodsa luude seisukorra ja piisava



Illustratsioon 1: Näitab hambaimplantaatkrooni, mis on liitunud ümbritseva igemekoega.

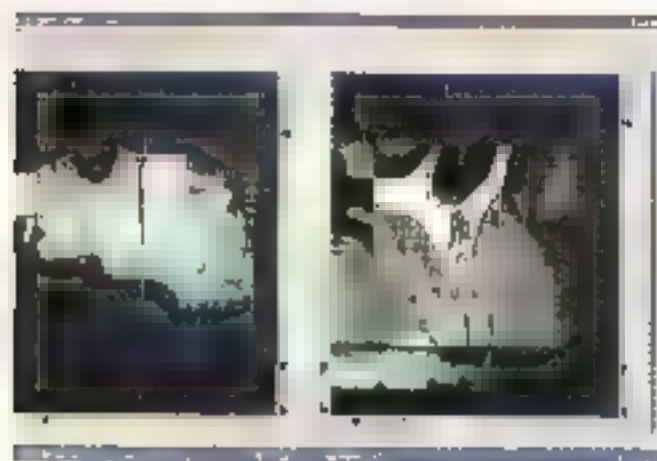


Illustratsioon 2: Näitab hambaimplantaatkrooni, mis on liitunud ümbritseva igemekoega.



Illustratsioon 3: Näitab hambaimplantaatkrooni, mis on liitunud ümbritseva igemekoega.





implantaadi stabiilsuse korral on võimalik sellele ka koheselt esteetilisest materjalist ajutine kroon panna; see tagab igeme loomuliku esteetilise välimuse. Sellega on saavutatud olukord, kus patsient ei pea kunagi olema hammasteta. Keraamilise püsihammasi valmistamine järgneb reeglina 6 kuni 10 nädala pärast. Kui olukorras, mil paljud või kõik hambad puuduvad, võib saavutada loomuliku tulemuse implantaatidele tehtud püsihammastega (vt illustratsiooni 3).

Hoopis uued implantaatravi dimensioonid avanevad meile planeerimistarkvara Nobel Guide® kasutamisega. Siin pannakse planeerimismudelil otsekohe hambad optimaalsesse asendisse, et siis nende andmete alusel valmistada röntgenšabloone. Sellele šabloonile ruleb välja röntgenuuringu kompuutertomogramm või digitaalne mahutomogramm.



illustratsioon 3

Nobel Guide® tarkvara suudab nüüd sisestatud andmete järgi koostada täpsed, kolmedimensioonilised rekonstruktsioonid individuaalsest lõualuust ja plaanitud hammaste paigutusest. Selliste virtuaalses patsiendi olekus paigutuvad nüüd implantaadid optimaalselt esteetilise plaani järgi. Kuna illustratsioonil on näha hammaste asetus kui ka lõualuu, siis saavutame sellega suurema planeerimiskindluse (vt illustratsioon 4).

Kui kõik implantaadid on selle "virtuaalse operatsiooniga" paigutatud, siis kantakse lõualuu andmed *online*'i kaudu üle firmale Nobel Biocare. Siin valmistatakse erimenetlusel operatsioonišabloon, mis võimaldab tegeliku operatsiooni käigus implantaate täpselt plaanitud asendisse paigaldada. Kuna saime eelnevalt väga täpset informatsiooni lõualuu kohta, siis langeb Nobel Guide® meetodi puhul ära igeme lahtilõikamine ja lõualuu avamine. Implantaadid paigaldatakse operatsioonišablooni abil läbi igemekoe minimaalse haigettegemisega. Seeläbi kujuneb ka edaspidi operatsioon veelgi lühemalt: operatsiooni kestvus ka täiesti hambutu inimese puhul ei ületa 60 minutit ja operatsiooni järgselt ei teki mingeid tursid ega verevalumeid. Kõrge planeerimise täpsus Nobel Guide® tarkvara abil võimaldab hambaproteesi kas lõplikul või ajutisel kujul lasta juba enne operatsiooni alustamist valmis teha. See tähendab, et



implantaatide paigaldamine ja hammaste kinnitamine on võimalik teha ühe vastuvõtuga. Nobel Guide® abil ravitud patsiendid on operatsiooni järel võimelised väga kiiresti tööle ja seltskonnaelus tagasi pöörduma (vt illustratsioon 5 ja 6). Hambaimplantaadid annavad, eriti oma esteetiliste võimalustega, anda tuntava panuse elukvaliteedile ja seltskondlikule enesekindlusele.



## TEEL UNISTUSTE KEHA POOLE

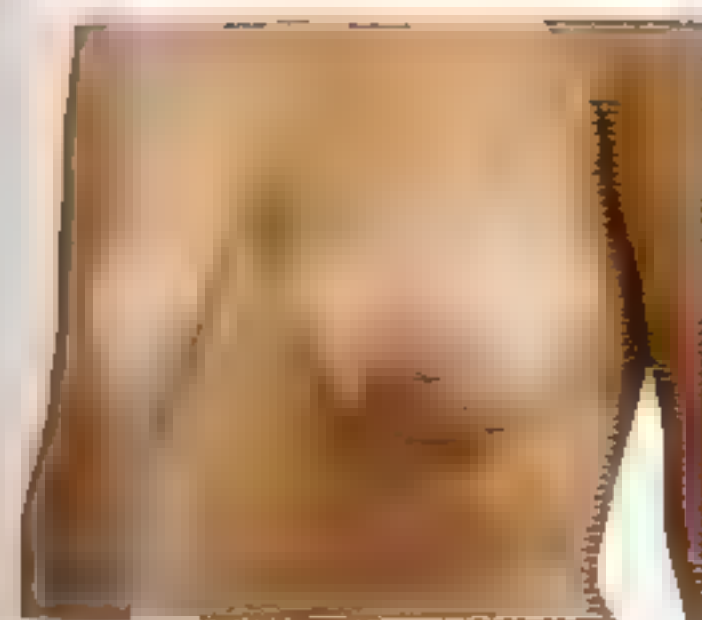
“Tee oma keha jaoks head, et sü hingel oleks selles hea elada” sellega on kõigepealt mõeldud, et me oma kehaga tähelepanuväärlikult ümber käiksimise. Et me hoolitseksime piisava liikumise, värske õhu, küllaldase une ja tervisliku ning tasakaalustatud toitumise eest. Et jääksime sportlikult aktiivseteks, hoolitseksime oma naha eest ja meelemürke nagu alkohol ning kofeiin vaid mõõdukalt tarbiksime. Ainuüksi sellega teeksime palju ära oma hea väljanägemise ja saleda joone hoidmiseks.

Kuid kahjuks on nendel “konservatiivsetel” võtetel ka omad puudused. Kui näiteks mitmed rasedused kõhukatte on nii välja venitanud või on nahk ja sidekude nii lõtvunud, et õlavarred ja ülareied inetult lonti vajuvad, siis ei aita sport ega dieet. Ja sageli ka muu rasvaimu. Siis suudab vaid ilukirurg oma skalpelliga selle probleemi lahendada. See käib ka naiste kohta, kes on õnnetud oma rindade pärast kui need on kas liiga kasinad või liiga suured või kukkunud. Keha vormimine skalpelli abil võib jätta endast armud – kuid paljud naised (ja ka mehed) on nõus parema figuuri nimel ka sellist hinda maksma.

### Rindade pinguldamine

→ Kui nahk aastate lisandumisega oma elastsust kaotab ja rind ning näärmekoed taandarenevad, siis muutub rind lõdvaks. Noorimate kudede eelsoodumusega naistel algab see protsess üsna varakult ja rasedused ning imetamisperioodid kiirendavad soovimatut arengut veelgi: hormonaalsete ümberorienteerumiste tõttu võtab rind sel ajal kõvasti juurde ja rinna nahk venib välja. Imetamisperioodi lõppedes tõmbub rinnanäärde kokku, rinna nahk aga jääbki väljaveninuks.

Kui seistes rinnanibu asetseb allpool rinnaalust volti, võib rääkida juba rippuvast rinnast. Paljudele naistele tekitavad lõtvunud rinnad või rippuvad rinnad raskeid psüühilisi probleeme, mida nad



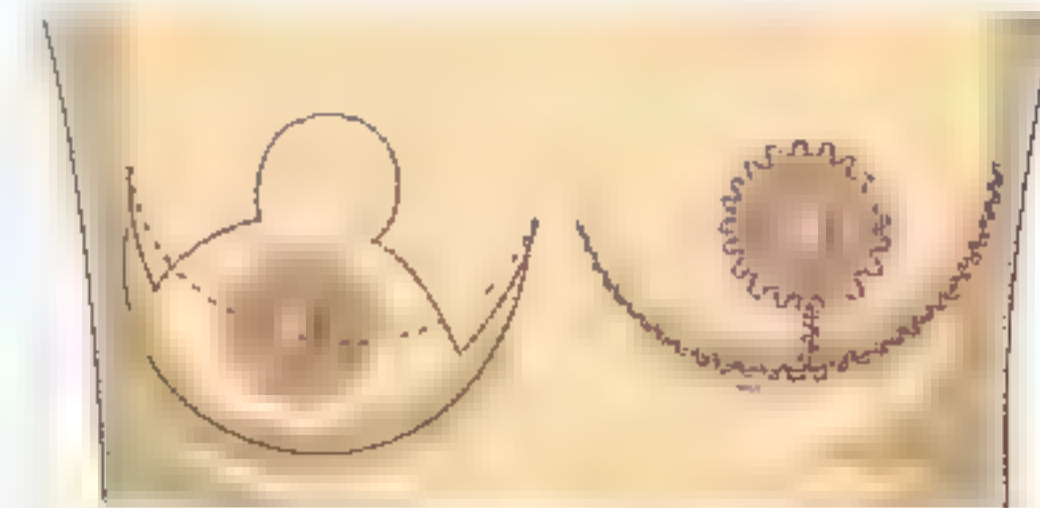
pärast

Rindade pinguldamine

1. 2. 3.

ajapikelt aastaid endas kannavad. Siin võib aidata vaid operatsioon. Rinna pinguldamise eesmärk on üleliigse naha eemaldamises ja rinnanibude kõrgemasse, optiliselt soodsamasse asendisse viimises ja rinnadele parema esteetilise välimuse andmises. Kus rinnanibu operatsiooni järel asetsema hakkavad, selle joonistab kirurg enne patsiendi rinnanahale, sest operatsioonilaul lamades rinna kuju ju muutub.

► Rindade pinguldamiseks on kasutusel väga mitmesuguseid tehnoloogiaid. Paljud kirurgid eelistavad meetodit, mille puhul tehakse lõige ümber nibu ümbritsevat pigmenteerunud ringi (areola *mammæ*), edasine laskuv lõige kulgeb sellest alla ja lõpeb kuni lõikega rinna alumise voldi taga.



Liigne nahk lõigatakse ära ja rinnanibu tõmmatakse üles. Nii saadakse ilus rinna kuju, kuid seejuures tuleb ikkagi leppida ka

Mida siin annab  
korrigeerida?



Rindade pinguldamisel näiteks nende vahendamiseks seisneb kogu kunst selles, kuidas valida löikejoon selliselt, et ei jääks järgi nähtavaid arme. Tehnoloogia selles osas on standardiseeritud. Et saavutada optimaalset tulemust, siis tullaakse vastu patsiendi soovidele rindade kuju ja suuruse osas. Lõige ümber rinnanibu ümbrise on tingimata vajalik, sest seda tuleb tõsta kõrgemale, nii- samuti kui ka rinna alaküljele laskuv lõige.

Sõltuvalt lõtvumise määrast ja soovitud vähendamise suuruselt võib kaarjas lõige rinnaalusel võldil olla vajalik või mitte (nii-nimetatud T-lõige), see võib olla uuemate operatsioonivõtete tõttu tunduvalt lühem ja vähem silmatorkav. Operatsiooni järel on vaja 5 päeva statsionaaris viibida.

Vastupidiselt implantaadiga rindade suurendamisele, mis on tehniliselt üsna lihtne, nõuab rindade pinguldamine ja reduktsioon kirurgilt suurt kogemust. Seepärast usaldage ennast erikliinikusse, mis taolisi operatsioone igapäevaselt teostab.

Kui armid hästi paranevad ja intensiivne

jarelhoidlus on tehtud (kestab 3 nädalat).  
Panthenol-salvisisesehõõrumisega, seejärel  
kuud silikoonsalviga, näiteks silikoonplasti  
ritega), võivad armid väga ilusti taanduda.  
Kui väikesed armid ikkagi nähtavale jäävad,  
eriti rinnanibu ümbruses, siis on meie kli-  
nikus ka võimalus neid erikosmeetiku kabi-  
nelli all tatoveerida (*permanent make-up*), mis  
näd jäävad peaaegu nähtamatuks.

**Minu Isiklik nõuanne.** Laske operatsiooni teha kindlasti statsionaaris. Järelveritsused ja muud taolised komplikatsioonid ilmnevad esimese 24 tunni jooksul. Parast operatsiooni teisel päeval võetakse ära drenaaž ja vahetatakse sidet. Haava peab päevi statsionaari hästi hooldama. Alates teisest operatsiooni järgsest päevast tuleb kanda spetsiaalset sportrinnahoidjat; 8 päeva järel on patsient uuesti vormis nii tööalaselt kui seltskonnaeluks.

**Kulud.** 6000 € pluss lisakulud (operatsioonisaal, assistendid, juhendamine, statsionaar materjalide maksumus).

armidega. Mõned kirurgid loobuvad teatud tingimustel loike rinnaalusel nahapöördel ja saavad seetõttu hakkama vähemate armidega. Seda meetodit praktiseeritakse ka meie kliinikus.

→ Nagu kõikide muude operatsioonide puhul võib ka rindade pinguldamise järel tekkida verevalumeid, järelveritsemist või infektsioone. Kuid need komplikatsioonid esinevad väga harva. Tundlikkuse häired rinnanibu ümbruses või rinnanahal normaalseeruvad reeglina mõne nädala jooksul või siis 1 kuu möödudes.

## le vähendamise

► Normaalse naiserind kaalub umbes 500 g, soodumuslik hii-  
polund võib kaaluda 2 kg ja ka enam. Just noored tüdrukud ja  
naised kannatavad liiga suure rinnapartii käes ja püüavad oma  
probleemi varjata avara riietusega.

Liigeliinid mitte ainult et kriibib iseteadvust ja jätab selle kandja  
dina hingelisest heaolutundest, vaid võib ka põhjustada tõsiselt-  
võetavaid meditsiinilisi probleeme. Raskest rinnast põhjustatud  
püsivalt sissesoovivatest rinnahoidjapaeltest tingitud selgroo ja  
kõhustused pole mingi haruldus. Mõned naised kaebavad rin-

nahaliste ekseemide ja nahalöövete üle, mis väga raskelt paranevad, sest sealsed puitkonnad hakkavad kergesti higistama ja suurte rindade tõttu hõõrub seal nahk vastu nahka. Sellistel juhtudel on rindade vähendamine meditsiinilistel põhjustel näidustatud ja kulud võtab haigekassa enamasti enda kanda. Rindade vähendamisel (reduktsioonplastika) tuleb rinda vähendada suuruseni, mil see meditsiinilisi probleeme enam ei põhjusta ja harmooniliselt kogu kehapildiga liitub. Rinna vähendamist võivad soovitada ka rindade erineva suurusega.

► Erinevalt rindade pinguldamisest tuleb siin eemaldada mitte üksnes lõtvunud nahk, vaid ka rasva ja näärmekudesid. Olevalt rinna suurusest võib eemaldada 100 g, sageli kuni 400 g, ekstreemjuhtudel isegi 1 kg ja enam kudesid kummagist rinnast. Kasutatakse mitmesuguseid operatsioonivõtteid. Meetodi valik sõltub muuhulgas ka eemaldatava koe hulgast ja patsiendi rinnakorvi kujust. Hea optilise pildi jaoks on rinnanibude asukoht otsustava tähtsusega. Kirurg joonistab enne operatsiooni seisva patsiendi rinnanahale rinnanibude uue asukoha.

**Mida siin anna  
korrigeerida?**

lal on see ö

- Kõige parem on seda teha siis, kui pereplaanerimisega on otsustatud loobuda edasisitest rasedustest ja imetamisperioodidest, mis võivad rinnavormi kõige enam mõjutada.
- Noorte hiigelrindade puhul, mille all tütarlapsed raskelt kannatavad, võib võtta operatsioonil ette ka pärast 17- või 18-aastaseks saamist.

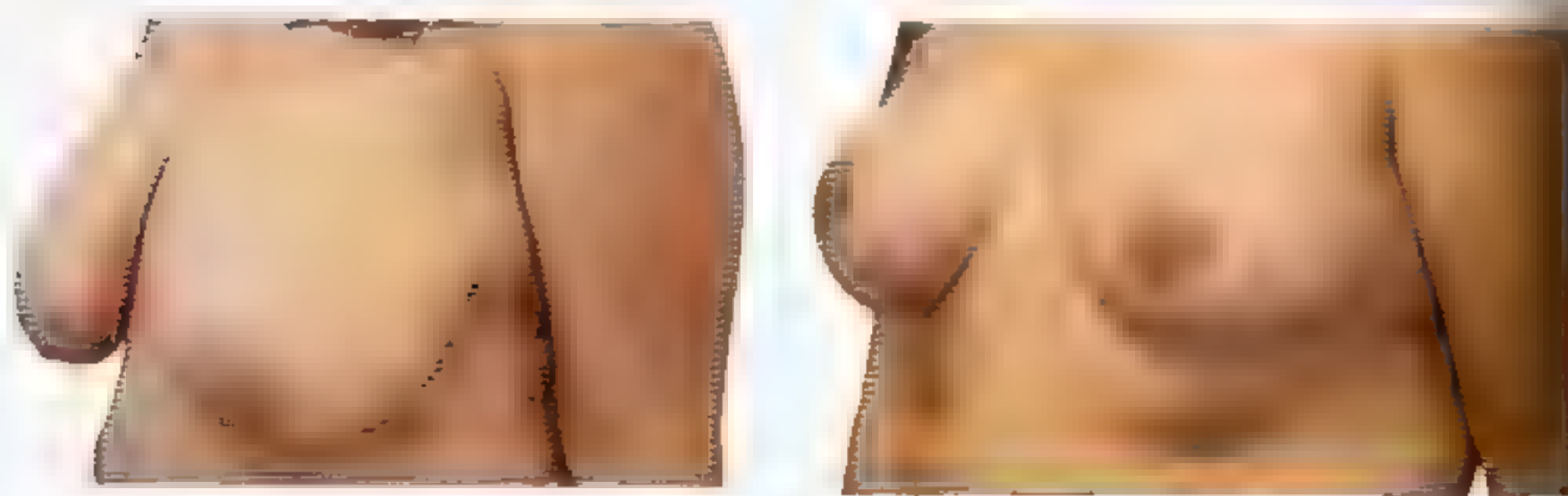
## komplikatsioonid tüsised võimalikud?



Laske ennast opereerida vaid kirurgil, kellel on rinnakirurgias suured kogemused. Just rindade vähendamise puhul on kirurgil vaja rindade uue kuju vormimisel head ruumilist ettekujutusvõimet, head sõrmede tunnetusvõimet ja ka kunstnikusoont.

Klassikalise operatsioonimeetodiga kulgeb operatsioon sarnaselt rindade pinguldamisega (lk 151). Liigselt arenenud rinnakude eemaldatakse, liigne nahk lõigatakse ära. Mis järel on arm ümber rinnanibu ümbrise ja ankrub juline arm rinna alumisel küljel, täpsemalt rinnalusele nahapöördele (voldil). Teatud eeldusel on ka armipeitev tehnoloogia täiesti võimalik, kusjuures kirurg loobub kaarekujulisest lõike rinnalusele nahapöördele. Igatahes võib nahk püsida

armil rinna alaküljel mõned kuud kipruda, nii et patsient peab veetma kannatust seniks, kuni esteetiline rinnakuju lõplikult vormub.



Alesjäävad armid on kõige silmatorkamatud siis, kui lõiked on tehtud vaid rinnanibu ümbrise ümber, nuiis seal, kus pigmenteerunud nahk läheb üle normaalseks. See meetod tuleb aga kõne alla vaid siis, kui eemaldamist vajab vaid vähe osa kudet. Mõnikord jäävad rinnanibu ümbrise ümber alles vaid väikesed kortsukesed.

On olemas veel mõned operatsioonivariandid rindade vähendamiseks. Neid eelistatakse just noorte naiste ja tüdrukute puhul, kes tahavad imetamisvõimet säilitada.

Rinnavähendamise operatsiooni käigus tehtud tööpoolest suured haavad sulgeb kirurg mitmekihiliselt, kusjuures haava sisse jäetakse drenaaž, mis haavaeritised välja juhhib. Operatsioonile järgneval päeval eemaldatakse drenaaž ja kui vaja, siis 10 päeva pärast ka õmblused. 3 kuni 6 kuu pärast võib teha lõpliku otsuse operatsiooni tulemuse kohta.

► Rindade vähendamise operatsiooni järel võivad esineda samad komplikatsioonid, mis rindade pinguldamisel.

► Mõnevalt operatsiooniviisist ja eemaldatava rinnanäärme koe mahtust võib imetamisvõime pärast operatsiooni kaduma minna.

## Rindade vormimine implantaatidega

► Laidlane, meeldivalt ümar büst on naiselikkuse kehastus ja paljud naised kannatavad selle all, et nende büst ei vasta sugugi ideaalile. Kohklemine eneses ja alaväärsuskompleks on selle tulemus.

Rindade suurendamine (augmentatsioonplastika) implantaatidega tuleb kõne alla naiste puhul, kelle rinnad on arenenud väga täpsihoidlikult või üldse mitte. Ka naised, kelle rinnad on suuresti kaotust maha võtmise tagajärjel või raseduste ning imetamispeetöödega inetul kombel vähenenud, võivad selle operatsiooniga abi saada. Rindade suurendamine implantaatidega on peale selle veel võimalik, kui põletamine või vigastamine puberteedieas on jätnud selleni, et üks rind või mõlemad on kasvus kängu jäänud või deformeerunud.

Rindade suurendamise eesmärk on vormida ilus büst, mis suuruse poolest sobiks rinnakorviga ja ka muude kehaproportsioonidega. Naised, kes on juba väga kaua kannatanud oma lameda rinna pärast, soovivad tihti ebareaalset suurendamist. Neid naisi tuleb hea rinnakirurgil püüda võõrutada mõttest, et nad võiksid üleöö saada merinnad! See nimelt mõjuks mitte ainult ebaloomulikuna, vaid on suurte proteeside tõttu palju komplikatsioonideohtlikum kui üks igati mõõdukas rindade suurendamine. Väga hästi teostatav on rindade suurendamine implantaatidega, mille maht on kusagil 130 kuni 290 ml (vastab rinnahoidja korvimõõdule B kuni C).

► Rindade suurendamiseks on vaid võrdlemisi väikesed sisselõiked vajalikud, mis pealegi asetsevad kosmeetilises mõttes silmatorkamatutes kohtades. Meie eelistame oma kliinikus sisselõikeid

Millised komplikatsioonid on siin võimalikud?

Mida siin annab korrigeerida?



### Millised komplikatsioonid on siin võimalikud?

**Rindade suurendamiseks peaks kasutama vaid implantaate, mis on patenteeritud ja ennast aastaid vaid heast küljest näidanud. Värskest turule tulnud implantaatidega on soovitatav säilitada äärmist tagasihoidlikkust, sest iga implantaati peaks eelnevalt 5 aastat kliiniliselt katsetama. Vaid nii on võimalik vältida probleeme, mis on esile kerkinud näiteks soja-implantaatidega.**

Meie kasutame juba enam kui 15 aastat suure eduga firma Inamed Aesthetics McGhan silikoongeel-rinnaimplantaate. Ainsa tootjana võib Inamed Aesthetics toetuda oma 25-aastasele kogemusele nende implantaatidega. Alates juunist 2004 annab firma Inamed rinnaimplantaatidele eluaegse garantii. See on uus ajajärk rinnakirurgias ja annab paljudele patsientidele kindlustunde. See pole sugugi tahtsusetu aspekt, sest kvaliteedil ja implantaadi kasutuskindlusel on rinnaoperatsioonide tulemuse osas taita otsustav osa. Rahvusvahelised teaduslikud publikatsioonid kinnitavad just nende implantaatidele kõige madalamad komplikatsioonide võimaluse astmed ja see vastab täielikult Bodensee kliiniku kvaliteedi- ja

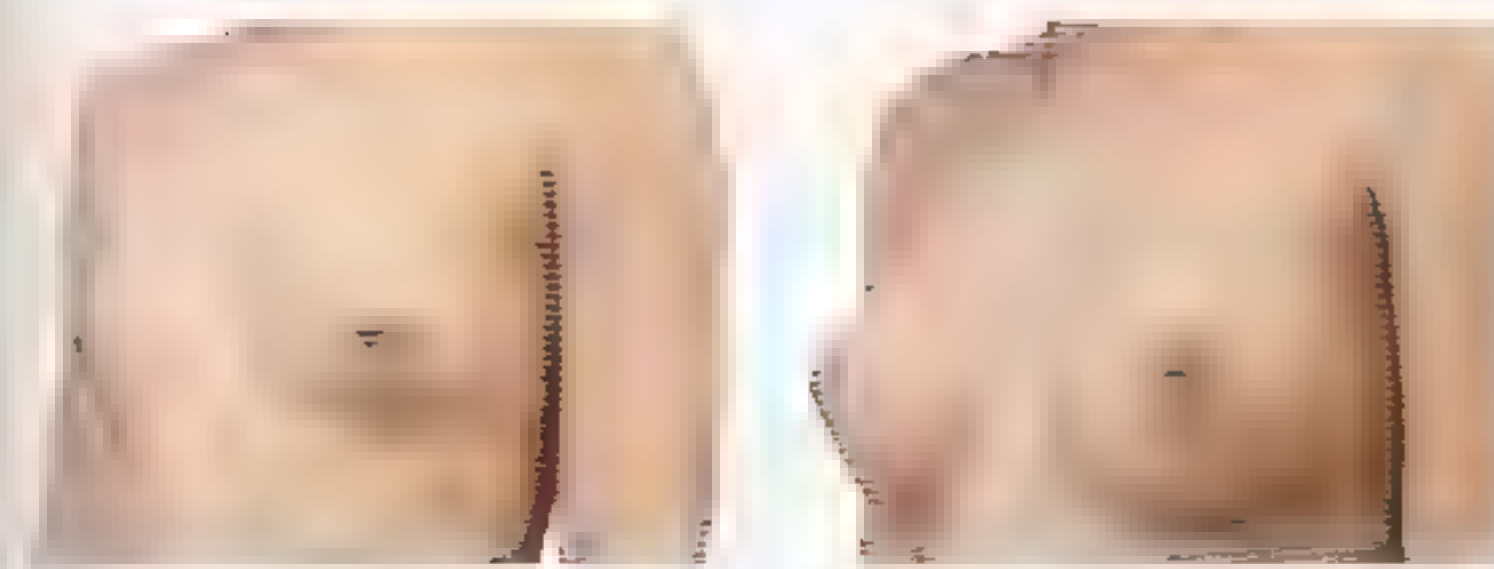
turvalisusenoetele. Juba 3 aastat eksisteerib Euroopa Liidus ühtne kvaliteedimärk rinnaimplantaatide jaoks, mis garanteerib nende kandjatele kaheldamatu tervise.

Tänapäeval kasutatavad silikoonimplantaadid on täidetud seotud (kohesiivse) silikoongeeliga ja see ei saa kuidagi välja voolata. Kui selline implantaat lahti lõigata, näeb sisu välja nagu želle. Lisaks on implantaadi välispind karestatud. See kindlustab implantaadi loomuliku ümbritsevate kudede kokkukasvamise. Turvalisuse kuulutab Inamed Aesthetics välja oma garantiiprogrammiga INAMEDPlusTM. Selle programmi alla kuulub iga McGhan silikoongeel-rinnaimplantaat, mis on paigaldatud pärast 31. märtsi 2004 ja on ootamatu implantaadi kesta kahjustuse ja sellega kaasnenud kesta rebenemise tõttu uuesti eemaldatud.

Kui see ülimalt ebatõenäoline juhtum peaks aset leidma, siis saab patsient finantsilise kompensatsiooni implantaadi eemaldamiseks, kui see juhtub 10 aasta jooksul pärast paigaldamist. Kuna eemaldatud implantaat ei ole sellal enam tootmises, siis asendatakse see kaasaegse ja ekvivalentse implantaadiga.

### Inimeste rinnad ga-

allpool rinnaalust naha pöördevolti, mida hiljem peaaegu näha ei jää. Umbes 4 cm pikuse sisselõike kaudu saab implantaadi paigutada optimaalselt rinnalihase ja rinnanäärme vahele. Väga õhuke ja lõdva naha puhul asetame implantaadi rinnalihase alla. Vaid väga kogenud kirurg suudab otsustada, kas implantaat on parem rinnalihase peal või all. Meil on kogemused enam kui 3000 rinnaoperatsioonist ja me suudame teha igale rinnavormile optimaalse ja õige otsuse.



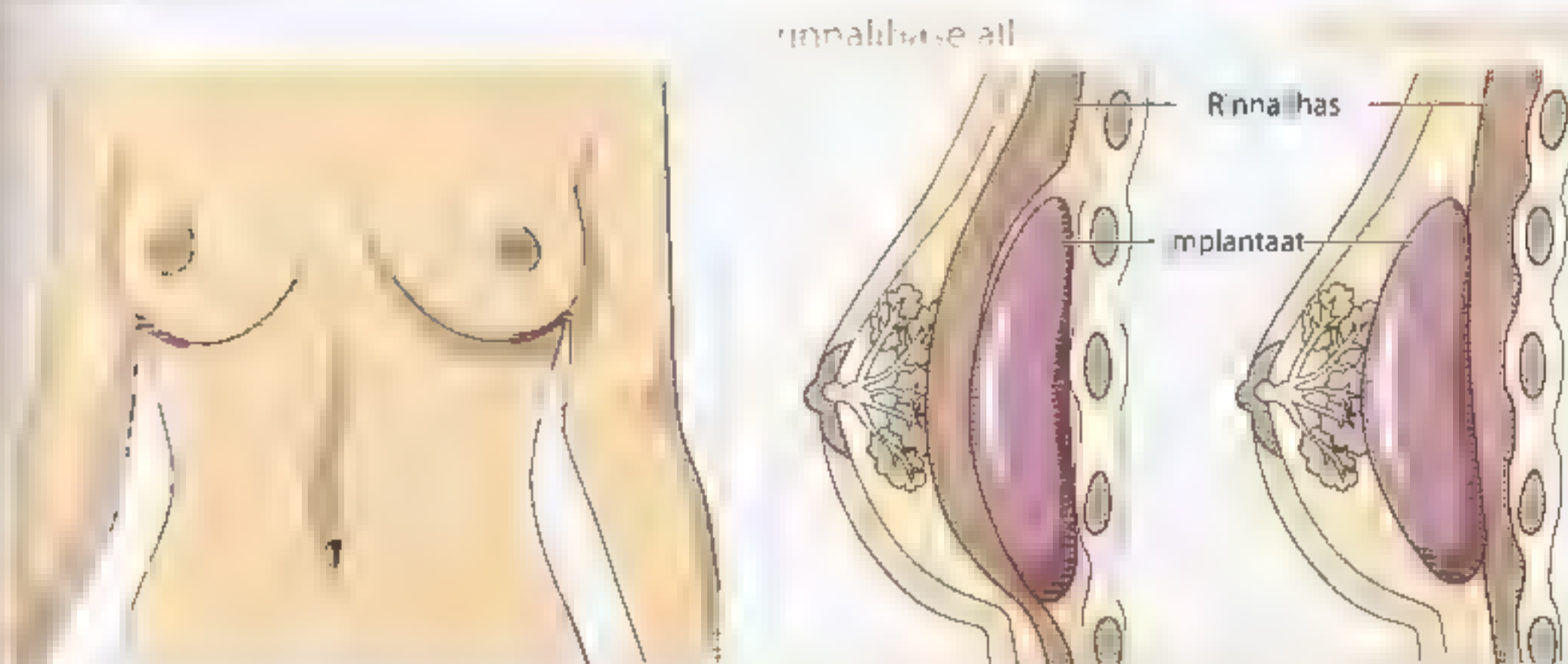
pa

eat on paigaldatud  
naha nase all

Et hilisemaid komplikatsioone võimalikult vältida, oleme piinlikult ettevaatlikud verejooksude sulgemisel ja kastame implantaadi enne sisestamist antiseptilisse lahusesse. Imev drenaaž juhib haavast välja. Haav suletakse hoolikalt ja seda toetatakse elastse sidemega. Operatsioonile järgneval päeval eemaldatakse drenaaž, põletikuvältivaid ja turseid leevendavaid medikamente annabime patsiendile 8 päeva. Umbes nädala pärast on patsient uuesti nii tootalaselt kui eraeluliselt võimeline kõiges kaasa lööma.

► Komplikatsioonid, mis võivad igasuguse rinnaoperatsiooni ajal ilmned, on kirjeldatud lk 152. Rindade suurendamisel võib tekkida ka juhtuda, et kehasse viiakse materjal, mida organism ei võta. ◀

**Millised  
komplikaatsioonid  
on siin võimalikud?**



keha

se pöör

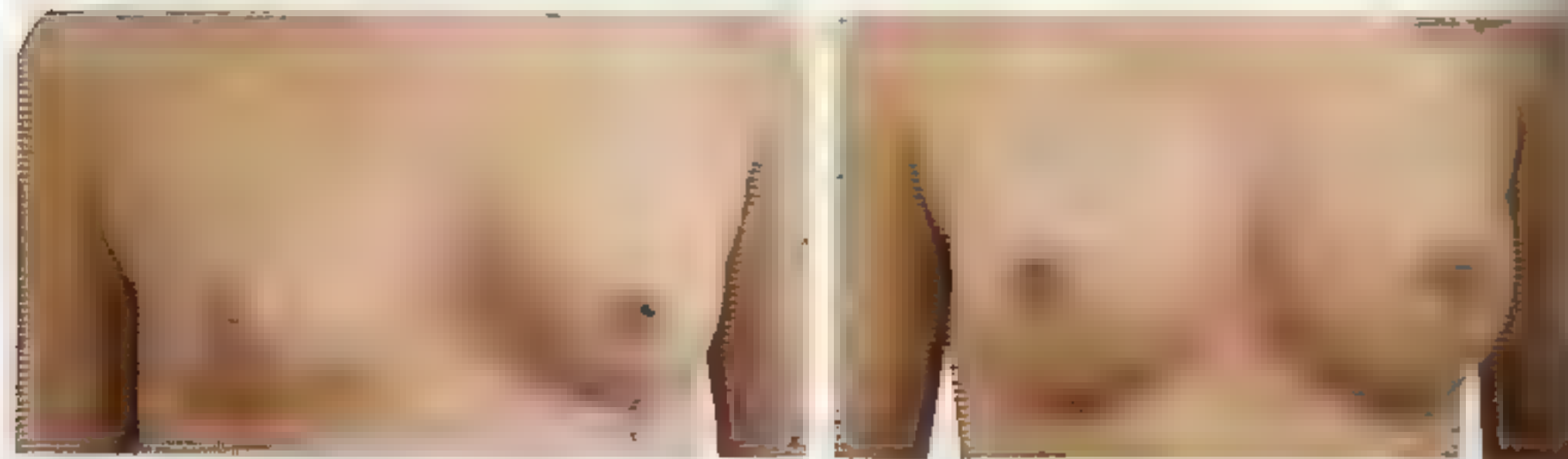


Implantaati võib sisestada kaenlaaluse, rinnanibu või väikese sisselõike kaudu rinna alaääre nahapöördel. Meie sisestame implantaadi nagu suurem osa juhtivaid Ameerika kirurgegi 3 kuni 4 cm pikkuse sisselõike kaudu rinna alaääre nahapöördel. Sealtsa kaudu sisendamine on säästev ja kindel meetod implantaadi kindlale kohale paigaldamiseks ja komplikatsioonide võimaluse vähendamiseks. Sisestamist rinnanibu kaudu teostame vaid erijuhtudel, kuna patsiendid kaebavad selle meetodi järel sageli armide ja tundlikkusehäirete üle rinnanibu ümbruses.

Enamasti nõutud implantaadi suurus on naistel selline, mis 75A suuruse muudaks 75

B-ks. Sama tihti soovetakse 75B suurendamist 75C-ks. Patsientide soovid räägitakse läbi enne operatsiooni väga põhjalikult ja seejuures määratakse kindlaks, kas implantaat paigaldatakse rinnalihase peale või alla. Kui naha seisukord on hea, soovitatakse implantaati rinnalihase peale, st rinnanibu me ja lihase vahele. Naha halva seisukorra puhul on vastupidi parem, kui implantaat asetseb rinnalihase all.

Operatsioon kestab umbes tunni ja on tehniliselt kergesti teostatav. Kui armid hästi paranevad ja nahale tehakse ka intensiivne järelhooldus (3 nädalat Panthenol-salvi sisaldav seerum ja seejärel kasutada 2 kuud sil-



koonsalvi, täpsemalt silikoonplaastreid), siis paranevad armid väga hästi.

Pärast operatsiooni eemaldatakse 24 tunni järel väike drenaaž ja vahetatakse side; vaja on antibiootikumide kuuri ja 4 päeva statsionaaris viibimist. Pärast neljandat päeva hakatakse kandma spetsiaalselt sobitav

tud sportrinnahoidjat; kaheksa päeva pärast on patsient võimeline tegutsema nii tööalaselt kui seltskondlikult.

**Kulud.** 5000 € pluss lisakulud (operatsioonisaal, assistendid, nõustamine, statsionaar ja materjalide maksumus).

### Prof Mangi Bodensee kliiniku patsient Nadine S.

#### Sajaprotsendiliselt õnnelik oma uue rinnapartiiga.

„Juba puberteediga algasid mu probleemid: teised tüdrukud said rinnad, aga mina mitte. Niisiis hakkasin kandma rinnahoidjat, mida taitsin vatiga – ja piilus silmanurgast kadetusega oma jõudsalt vormuvaid klassikadesid. Minu rind jäigi väikeseks ja mina sain tõsise kompleksi.

Minu kõige palavam soov oli saada endale naiselikud, kaunilt kumerad rinnad. Siis kuulsin Noorsooraadio aktsioonist „Me taidame sinu suurima soovi“. Ma registreerusin sinna ja mulle naeratas uskumatu õnn: minule kui võitjale finantseeriti mu tagaigatsetud rinnade suurendamise operatsioon Bodensee kliinikus.

Loomulikult teadsid mu sõber, minu perekond ja minu sõpradering ka põhjust. Minu ema jaoks oli väga tähtis, et laseksin ennast opereerida vaid eksperdil. Oma sõpradelt saan mitmesuguseid kommentaare, mõned neist olid ka üsna skeptilised, järgides motot: „Kes teab, kas arst saab sellega ikka hästi hakkama?“ Mu sõber aktsepteeris mu ette-

võtmist täielikult ja toetas mind igati, olgugi et ka temal oli hirm, et minuga võiks midagi juhtuda. Ta isegi sõitis minuga koos kliinikusse ja oli hommikust õhtuni mu juures!

Operatsioon tehti üldnarkoosi all ja polnud sugugi paha. Valusid mul operatsiooni järel ei olnud, vaid mõningane lihaste valulikkuse tunne. Loomulikult suutsin vaevu ära oodata tulemuse nägemist. Kahe päeva pärast võeti sidemed maha ja ma rõõmustasin tohutult oma uusi ilusaid rindu nähes: 260 ml implantaatidega lootsin korvisuuruselt A jõuda C-suuruseni ja olen nüüd tulemusega sajaprotsendiliselt rahul – mu büst on mitte ainult ilus, vaid tundub ka täiesti loomulik. Mu sõber rõõmustab koos minuga ja ka emalt ja sõpradelt sain ridamisi komplimente.

Rinnahoidjaid ja bikilne kannan nüüd uhkusega ja täidiseta. Kui õhtul välja lähen, siis panen ülespoole selga ka midagi avarama dekolteega ja minu lahtise seljaga õhtukleit näeb ilma rinnahoidjata tõepoolest uhke välja.“



Et hilisemaid komplikatsioone võimalikult vältida, oleme pöördunud tähelepanelikud verejooksude sulgemisel ja kastame implantaadi enne sisestamist antiseptilisse lahusesse. Imev drenaaz juhivad haavaeritised haavast välja. Haav suletakse hoolikalt ja seda tihendatakse elaststse sidemega. Operatsioonile järgneval päeval eemaldatakse drenaaz; põletikku valtivad ja turseid leevendavaid ravimaid annab patsiendile 8 päeva. Umbes nädala pärast saab patsient uuesti võimeline nii tööalaselt kui eraelus kaasa lööma.

Sõltumata sellest, millise implantaadi kasuks otsus tehakse, võib komplikatsioonina ette tulla kapselfibroosi. Iga kehasse implanteeritud võõrkeha ümber moodustab organism oma kapsli, mis on reeglina küll õhuke ja nõrke. Kui see sidekoest ümbris implantaadi ümber pakseneb, võib asi minna võõrkehatajumiseni, valu tekkida ja rindade inetu deformatsioonini ning implantaadi eemaldamine muutub möödapääsmatuks.

Kuna rindade suurendamisel viiakse kehasse võõrmaterjal, siis on ka infektsioonioht mõnevõrra suurem. Kui infektsioon avaldub, siis tuleb implantaat kohe välja võtta. Pärast poole aasta möödumist võib uuesti rindade suurendamise operatsioonile mõelda hakata. Headel kirurgidel esineb infektsioonijuhte haruharva.

### Kõhu kattekudede plastika

→ Lame ja prink peaks see kõht olema. Kellele seda loodud poolt pole antud, võib paljudel juhtudel abi saada rasvaimust. Aga mitte sugugi alati! Mõnikord pole nahk enam piisavalt elastne ja pärast liposuktsiooni ilusti uue kehakontuuri ümber tõmbuda siledaks. Või on tegemist suurema kaalust mahavõtmisega, tapsemalt mitme raseduse järgse nii suure "naharipega" ja nahaaluskudede lõtvumisega, et siin aitab vaid pinguldusoperatsioon.

Kõhu kattekudede pinguldamine pole mõnikord üldse võimalik näiteks kui kõhuoperatsioon on juba korduvalt tehtud ja kõht on mitmeid arme. Ka suitsetajatel tasub olla ettevaatlik, sest neil võib pärast kõhu kattekudede plastikat esineda komplikatsioone sagedamini kui mittesuitsetajatel.

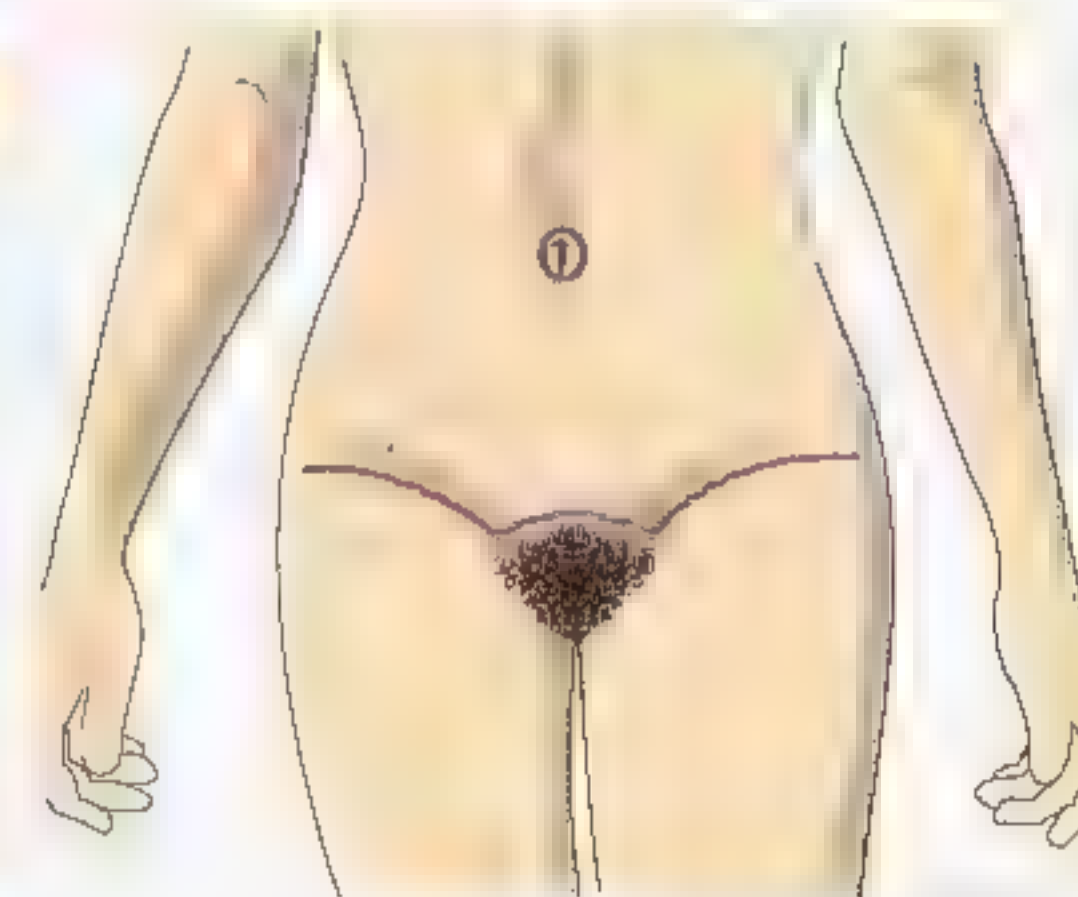


Enne ja pärast

Kõhu kattekudede plastika puhul teeb kirurg sisselõike bikini- või puusakonnas häbemekarvade kohale ja laiendab seda mõlemale poole kuni puusakontideni. Edasi prepareerib ta kõhunaha kuni naveleni, kusjuures nabakoht lõigatakse välja, et see jääks oma algsele asukohale ja nihkuks naha pinguldamisel alla. Lõpuks tõmbab kirurg kõhunaha allapoole pingule, eemaldab liigse naha ja lõigab nahaalused koed.

Kui te kõhu kattekudede plastikale mõtlema hakkate, peaksite üritama langetada oma kehakaalu juba operatsiooni eel tasemele, mille tahate saavutada ka pärast operatsiooni.

Dieet pärast kõhu kattekudede pinguldamist võib ilusat operatsioonitulemust mõjutada. See käib ka raseduse kohta! Nii et laske oma kõhtu pinguldada alles pärast pere juurdekasvu peatamist!



Mõnel juhul on eemaldatav nahariba oma 30 cm lai ja valjalõigatud rasvkude võib kaaluda mitu kilogrammi. Kui sirged kõhutihased (näiteks mitme raseduse järel) on nihkunud teineteisest eemale, siis korrigeerib kirurg ka neid.

Pärast seda, kui naba on oma algses asendis tagasi naha külge õm- meklud, sulgeb arst haava. Drenaaz on selleks, et haavasekreedid

Alas! See annab  
korrigeerida!



Kõikide kergitusoperatsioonide puhul (kõhu kattekoed, õlavarred, ülareied) on operaatori meisterlikkus vaevunähtavate õmbluste tegemises. Niidid ei tohi tirida, kuna nii uued operatsiooni- ja nahasisese õmblemise tehnoloogiad kui ka uued niidimaterjalid ning liimained on mõeldud suurepäraste tulemuste saavutamiseks.

Kõhu kattekudede kergitamisel (rasvapõlle eemaldamisel) tehakse bikiinipiirkonnas pikk horisontaalne sisselõige ja lõtv kõhunahk prepareeritakse lahtl. Naba jäetakse ümber nabaaugu tehtud lõikega oma kohale. Siis tõmmatakse kõhunahk alla, liigne nahariba lõigatakse ära ja kõhunahk õmmeldakse kinni. Sellega pinguldatakse ka häbemekinku. See on tähelepanuväärne, et kogu kõhunahk ja ka külgnevad puusapiirkonnad kergitatakse ülespoole, ilma et puusapiirkonnas üleliigseid nahalappe tekiks. Väljaõppinud opereerijal on tulemused väga head ja need püsivad peaaegu elu lõpuni, kui patsient operatsioonijärgselt distsiplineeritult käitub.

Operatsioon teostatakse narkoosi all; nõutav on 6-päevane statsionaaris viibimine. Te-

hakse tromboosi- ja emboolia profülaktika.

**Minu isiklik nõuanne.** Vaid väga kogunud ilukirurg võib teid rasvaimu või kõhu kattekudede kergitamise osas õigesti nõustada. Mõlemal juhul olete tulemusega rahul rahul siis, kui järgnevalt elate distsiplineeritult, st hoiate oma kehakaalu tasakaalustatud toitumisega normaalse, teete regulaarselt sporti ja läbite operatsioonijärgse 4 nädala järel spetsiaalse pooleaastase kõhutreeningu mõnes fitness-keskuses. Muide, pesulaud-lamedat kõhtu ei ole üksnes operatsiooniga võimalik saada. Vajab arsti ja patsiendi koostööd, mis järgnevalt distsipliini ja väljaminekuid nõuab, annab kauakestvaid ning häid tulemusi.

Enne kõhu kattekudede kergitamist peaks kaalu maha võtma nii palju kui võimalik. Pärast statsionaarist väljumist saate endale spetsiaalsukahoidja, mida tuleb 2 kuni 3 nädalat kanda. Järgneb 2- kuni 3-kuuline intensiivne järelhooldus silikoonsalviga täpsemalt silikoonplaastriga.

**Kulud.** 6000 € pluss lisakulud (operatsioonisaal, assistendid, juhendamine, statsionaaris olek, materjalide maksumus).

ja veri saaksid väljuda. Pärast kõhu kattekudede pinguldamist tuleb jääda 6 päevaks statsionaari. Et värskest opereeritud kõhutekiks võimalikult vähem pingeid, on parem, kui patsient lamab veidi kergitatud ülakehaga ja kergitatud põlvedega (põlverullil). Spetsiaalsidet tuleb kanda neli päeva ja sellele järgnevalt spetsiaalsed korsetti vähemalt 6 nädalat. Meie teeme oma patsientidele operatsiooni ajal ja järgneval 8 päeval tromboosi ja infektsiooniprofülaktikat. Armide ja nahahoolduseks soovime kosmeetilisi eripreparaate.

mingi Bodensee kliiniku patsient Eryl S. (44) laskis oma kõhtu pinguldada: **Nuud kannan isegi liibuvaid kleite!"**

„Minu kõhu kattekoed ei ole kunagi olnud nii pingid ja ma ei kuulu ka kõige saledamate hulka. Pärast poja sündi ning korduvaid kaalutõuse ja -langusi oli mu kõhu kattekude tühjasti lõtv. Aastaga suutsin 30 kg kaalust alla võtta – siis oli mu figuur üsna okay, aga nahk põll kõhul segas mind tuntuvalt. Ma peitsin oma keha laiade riiete alla, kandsin sarke põhiliselt pükste peal ja liubuvate kleitide peal veel laia pluusi.

Ikka ja jälle tulin mõttele lasta oma kõhtu pinguldada ja ühel päeval oli selge: see tuleb ära teha! Ma otsisin informatsiooni põhjalikult, lugesin ajakirjades iluoperatsioonidest, vaatasin TV-saateid, surfasin internetis ja helistasin Arstide Litu. Tahtsin leida hea mainega tippkirurgi – odavpakkumised Ida-Euroopast või Itaaliast ei tulnud minu puhul kõne allagi.

Operatsiooni eel informeerisid arstid mind põhjalikult. Ma teadsin, et see saab olema suur operatsioon ja valmistusin kõige halvemaks. Hirm oli asjata, sest mul ei olnud operatsiooni järel mingeid valusid. Kahel päeval kandsin spetsiaalset sidet, seejärel sain näha ka oma „uut“ kõhtu – olin väga õnnelik! Et ma pidin 9 nädalat kandma korsettpükse, ei olnud minu jaoks mingi probleem. Lõpuks lõpuks tahtsin ka mina anda optimaalse lõpptulemuse heaks oma panust.

Operatsioon toimus poole aasta eest ja ma olen oma lameda kõhuga väga õnnelik. Ja seda minu juures ka märgatakse, nagu täheleavad sõbrad. Ma naudin seda, et võin kanda figuuri toonitavaid riideid, kannan T-särke pükstes ilma lohmaka pluusita selle peal! Ja tunnen end väga hästi ka libuvas kleidis! ”

Vaatamata armidele, mis võivad jääda patsienti häirima, on tulemused head, sest kõhu kattekudede plastikas on ikkagi tegemist mitte ainult rasva eemaldamisega, vaid ka kogu kõhupiirkonna kergitamisega.

→ Et tromboose ja embooliaid vältida, peaks patsient regulaarselt jalgu ja jalalabasid liigutama. Ka tromboosivastased sukad on soovitatavad. Kuna haava pind on kõhu kattekoe plastika järel väga suur, siis võib esineda ka järelveritsemisi, mis tuleb koheselt peatada. Naba deformatsioonid, naba kärbumine, infektsioonid ja haava paranemise häired on kõik võimalikud komplikatsioonid, mis isegi hästi väljakoolitatud ja hoolsalt töötavatel kirurgidel vaid väga harva ette tulevad.

Millised  
komplikatsioonid  
on siin võimalikud



## Ülareite kergitamine

Mida siin annab  
kompeerida?

→ Lõdvad, võbisevad ülareied ei näe välja kuigi ilusad ja kilvad, tavad paljudel rannarõõme või kutsuvad partneris esile isegi pausumust.



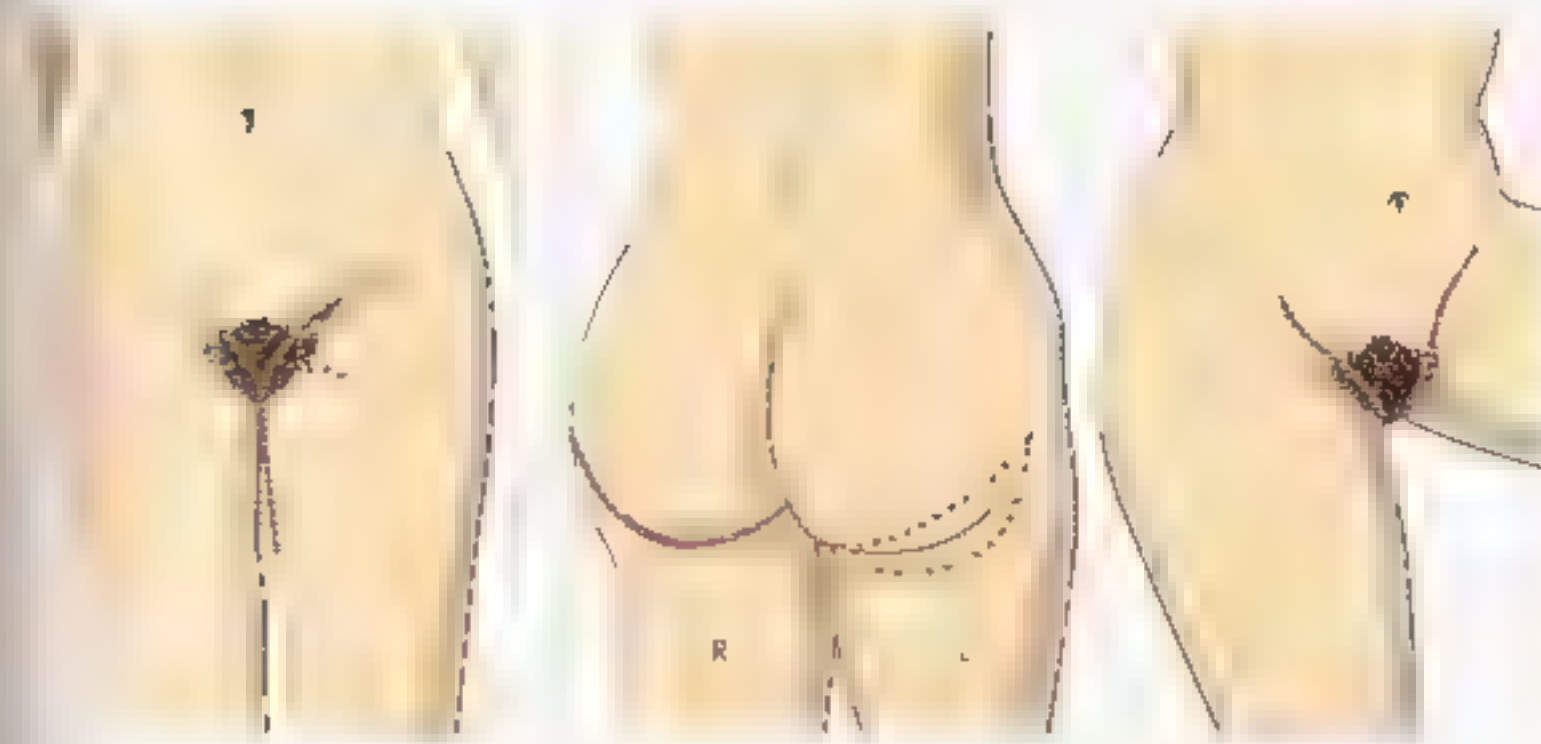
Paljud naised kannatavad alates 45. eluaastast ülareite sisekülgedel lõtvumise all. Sageli ei anna siin rasvaimu mingit tulemust, kuid lõtv nahk ei pinguldu enam soovitud määral pärast rasvaimu. Siis võib aidata vaid ülareite kergitamine.

→ On olemas mitmeid meetodeid ülareite kergitamiseks. Me eelistame lõike tegemist, mis läheb külgedelt häbemekarvade piirist

### Ülareite kergitamise operatsioon

Ülareite kergitamise operatsioon pole mingi lihtne ettevõtmine ja tulemused ei pruugi alati olla optimaalsed, kuna sageli on mängus üsna suured tõmbejõud, mis võivad põhjustada silmatorkavaid arme. Mõnikord kisub nahk ülareitel juba mõne kuu pärast uuesti vooli. Meie informeerime oma

patsiente juhendamisevastuvõttudel täpselt ka nendest probleemidest – ja sellele vaatamata otsustavad paljud naised nii ülareite kui ka istmiku kergitamise kasuks, sageli mõlema kasuks korraga. Aga kumbki neist pole probleemideta.



altpool kubemekortsu kuni ülareie-painutajalihaseni ja allpool lõpeb tuharakortsul. Kui on lisaks vaja pinguldada ka istmiku, siis võib lõiget tagapool ka pikendada.

Nuud prepareeritakse nahk aluskudedest lahti ja tõmmatakse üles. Liigne nahk eemaldatakse ja haav suletakse. Kui on vaja, siis pannakse dreenaž, mis laseb haavasekreetidel välja voolata. Pärast

### Ülareite kergitamise operatsioon

Enne operatsiooni tähistatakse seisval patsiendil ära sisselõike kohad ja kui palju nahka tuleb ära lõigata. Pärast sisselõiget eemaldatakse ülareie siseküljelt paks nahalapp. Otsustav kergitamise juures pole ainult nahalapi eemaldamine, vaid ka see, et allesjääv nahk saaks kinnitatud häbemelu ja kubeme külge, et tulemus kaua kestaks. Väga lõtvade ülareite puhul võib ka peaaegu nähtamatuks jääva lõike kõrval teha veel vertikaalse lõike põlve suunas ülareite sisemisel küljel, et saada ka siin optimaalset kergitusefekti.

Uue spetsiaalse õmblustehnoloogiaga ja järgneva armihooldusega jäävad armid silmatorkamatuks. Statsionaarne ravi kestab 5 päeva.

**Minu isiklik nõuanne.** Ülareite kergitamise-ga saavutavad haid tulemusi esmajärjekorras väga saledad inimesed. Vaga tähtis on järel-ravi. Juba 5. päeval pärast haiglast vabane-mist tuleb alustada spetsiaalse armidehool-dusega ja kanda spetsiaalkorsetti vähemalt kolmel nädalal. Te peaksite tegema ka spet-siaalset võimemist mõnes *fitness*-keskuses, et lihaseid ülareite sisekülgedel aktiveerida. Ka siin kehtib fakt, et optimaalne tulemus ei ole saavutatav üksnes operatsiooniga, st et sportlik tegutsemine ja intensiivne treening kuuluvad sinna juurde.

**Kulud.** 5000 € pluss lisakulud (operatsioo-nisaal, assistendid, juhendamine, statsio-naar ja materjalide maksumus).



operatsiooni saab patsient antibiootikume infektsiooni tõrjumiseks. Kuni drenaazi väljavõtmiseni paneme peale kerge plaastersidemega järgnevalt kannab patsient 6 kuni 8 nädalat toetavaid pükse. Vastavalt arsti ettekirjutusele hooldame keti armid Bepanthen®-salviga.

**Millised  
komplikaatsioonid  
on siin võimalikud?**

→ Komplikaatsioonid, mis võivad esineda pärast iga operatsiooni, oleme ära toonud leespool. Kuna tõmbejõud nahas on ülalõigete eriti suured, siis pole haavade ravimisel esinevad häired mingi loomulikkus. Seepärast soovime patsientidele väga operatsiooni järgselt statsionaaris viibimist.

Tugev tõmbejõud võib halvemal juhul põhjustada naistel suure hääbememokkade irdumist või keti allavajumist. Korrektuur ei ole siin kuigi lihtne. Kui lõiked ülalõigete pinguldamiseks tehakse liiga all, siis võivad hiljem ketid tulla jalgade vahes nähtavale.

### Operatsiooni ettevalmistamine

Istmikku võib kergitada kas koos ülalõigete kergitamisega või eraldi operatsioonina. Seile puhul tähistatakse enne operatsiooni seltsil patsiendil istmikukortsul sisselõikekohad nii, et keti ei jääks pärast nähtavale.

Istmiku kergitamise juures seisneb nõks kiilukujulise rasvkude eemaldamises, nii et tulemuseks saadakse mitte ainult istmiku pinguldamine, vaid ka tuhara kõrgem asetus. Pinguldamine võib olla kombineeritud ka rasvaimuga.

Tihti ootab patsient istmikukergitami-

sest enam, kui see operatsiooniga võimalik on. Seepärast on vaja enne operatsiooni kõikehõlmavat nõustamist operatsiooni võimaluste kohta.

Statsionaaris tuleb olla 4 päeva; seejärel peab 3 nädalat kandma korsetti. Intensiivne ketihooldus 2 kuni 3 nädala vältel on igati vajalik.

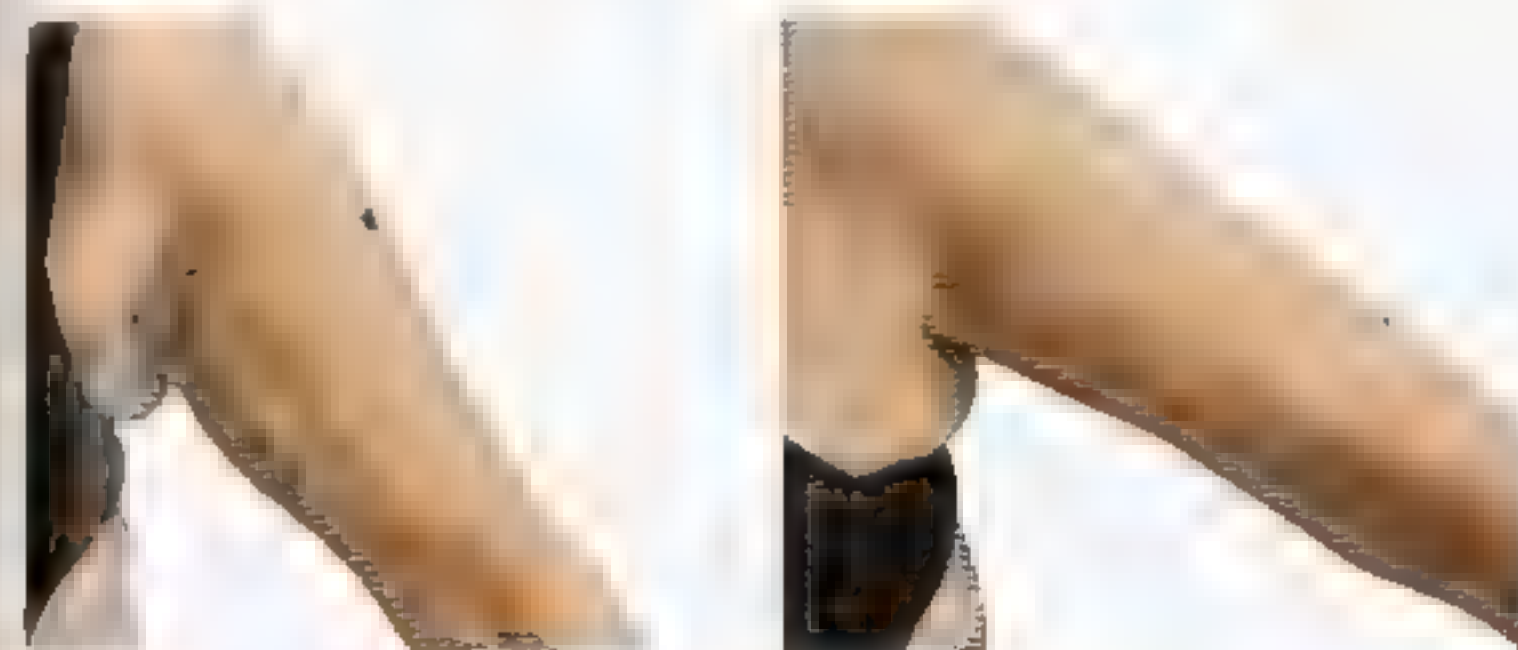
**Kulud.** 4000 € pluss lisakulud (operatsioonisaal, assistendid, juhendamine, statsionaar, materjalide maksumus, eriside, korsett).

## Õlavarte kergitus

► Kes saab siis kanda šikki, varrukateta õhtukleiti või suvel topi, kui õlavarred pole enam nii nooruslikult pringid, vaid on lõdvalt ja võbisevad? Naistel, kes on kõvasti kaalust alla võtnud, kelle naha elastsus lisanduvate aastatega on märgatavalt järele andnud, on märgata tuntavat naha ülejääki õlavartel. Kui külgedele väljatõmmatud käte puhul inetud nahalotid õlaliigesest kuni küünarnukuni rippuma jäävad, siis ei tööta rasvaimu enam suuremat edu. Nüüd tuleb liigne nahk koos selle all oleva rasvkoega operatiivsel teel eemaldada.

► Enne operatsiooni joonistab arst istuva patsiendi õlavarte sisselõikekohad, kuhu täpselt sisselõiked tehakse. Meie teostame selle operatsiooni reeglina tumenestsents-meetodil. Pikad lõiked õlavarte sisekülgedel paigutame niimoodi, et ketid jääksid hiljem võimalikult vähe silma paistma. Meie operatsioonimeetodi puhul aitab lõikest õlaliigesest kuni õlavarte ülemise kolmandikuni.

**Mida siin saab  
korrigeerida?**





## Õlavarte kergitus

Õlavarte kergitus on lihtsalt teostatav ja annab nii hea kui ka kauapüsiva tulemuse. Puuduseks on ikkagi armide teke. Halva ravi puhul võivad armid olla üsna häirivad. Õlavarrekergetamise põhjuseks on enamasti tahtmine kanda käisteta kleite.

Meie oleme oma kliinikus välja arendanud prof Mangi „kalasuu tehnoloogia“. Selle tehnoloogia puhul tehakse sisselõige õlavarre siseküljel õlaliigese juurest kuni kolmandikuni õlavarre pikkusest. Lõiget ei pea tegema küünarnukini, sest just seal mõjuvad armid eriti häirivalt. Patsiendid on hea paranemise järel tulemusest vaimustuses. Operatsiooni saab teha tumenestsents-anesteesiaga (kohaliku tuimestusega).

**Minu isiklik nõuanne.** Kui teil on liiga tavalased õlavarred, siis võib teha ka rasvaimu. Kui olete väga sale ja teie õlavarte nahk on väga lõtv, siis peab tegema pinguldamist. Statsionaaris tuleb olla 4 päeva.

4. operatsioonijärgsest päevast alates tuleb alustada armidehooldusega. Eelista takse õlavarsi 3 nädala jooksul kõvasti sisse mähkida. Tekkinud arme võib 6 kuu pärast ravida hüdrokortisooni süstimisega. See soodustab ravijärsete armide tasandumist. Pärast seda on poole aasta möödumisel võimalus arme ka laser-derm-abrasiooniga või eksisiooniga ravida.

**Kulud.** 4000 € pluss lisakulud.

Ettevaatliku prepareerimise korral eemaldatakse üleliigne nahk koos rasvkoega ja haavaääred suletakse kosmeetilise õmblusega. Plaaster ja elastne side kaitsevad haava.

Värskeid arme hooldame Bepanthen®-salviga. Pärast õlavarte kergitamist peaks patsient 3 kuni 4 nädalat kehalistest pingutustest hoiduma, et haavad saaksid segamatult paraneda.

6 kuni 8 nädalat peaks patsient kandma pidevalt kompressioonimansette.

**Millised komplikatsioonid on siin võimalikud?**

→ Ka õlavarte kergitamisel ei saa komplikatsioone nagu järelveritsemine, infektsioonid jne absoluutse kindlusega välistada.

Võrdlemisi sageli võib esineda operatsiooniarmi piirkonnas lüüsi ummistusi. Seepärast soovitame oma klientidele manuaalset lüüsi fidreenimist, mida võiks teha operatsioonijärgselt 2 kuni 3 nädala jooksul.

## Retikulaarne veenide ravi



► Kuigi nad sageli ei põhjusta mingisuguseid vaevusi, nahapinnal nähtavate veenide võrk ja veenilaiendid lasevad ikkagi muidu suu saledaid jalgu paista ineturena ja kibestavad rõõmu miniseeliku või lühikeste pükste kandmisest.

**Mida saab sellest korrigeerida?**

Veenide võrgustik kujutab endast laienenud väikesi veresooni, mis on ämblikuvõrguna nähtavad sinakas-punaselt just heleda nahal suurtel pindadel ülareitel, sääremarjadel ja sääre alaosas.

Nende läbimõõt on 0,1 mm kuni 1 mm.

Retikulaarne varikoos kujutab endast tunduvalt suurema läbimõõduga laienenud veenide võrku (∅ alates 3 mm).

Veenid kumavad sinakalt läbi naha ja neid ei näe sageli põlveõndlas.

Arstid räägivad varikoosist sel juhul, kui veenid laienevad põidrajamedusteks ja naha all inetutena välja pungitavad. Varikoos

## Varikoos

**Laienenud veenid on väga laialt levinud nähtus. Nende tekkimist soodustavad mitmed faktorid, eelkõige sidekudede nõrkus, pärilik kalduvus, ülekaalulisus, rasedused ja enamuses jalgadel töö.**

Jalgadel eristatakse süvistatud ja pindmist veenisüsteemi koos nendevaheliste ühendusveenidega. Normaalselt voolab veri pindmistest veenidest süvistatud veenidesse. Kui veenideklapid enam kindlalt ei sulgu, siis keerab verevool ringi: veri hakkab voolama sügavamatest veenidest nahaalustesse veenidesse. Seal tekib ummistus ja pidevast survest tingitult venivad veenid ikka enam laiemaks; tekivad veenilaiendid.



pole mingi pisias! Seda on vaja ravida, või muidu võivad tekkida komplikatsioonid nagu veenipõletikud, veenahaavandid või isegi tromboosid.

Järgnevalt käsitleme veenide muutusi, mis ei valmista patsiendile meditsiinilisi probleeme, vaid vajavad ravimist esteetilistel põhjustel. Neid võib sulgeda, laseriga töödelda või ka eemaldada.

### Laserteraapia

→ Laienenud veene läbimõõduga kuni 1,5 mm võib arst ravida laseriga. Veenisüsteemi täpne uuring on kohustuslik, enne kui nõustute laserteraapiaga. Laserteraapia puhul ei ole tuimestamises reeglina vajalik. Arst sulgeb laienenud väikesed veresooned, andes laseriga piki veresoont ridamisi väikseid impulsse. Pärast mitmeid laserprotseduure võite oodata oma veenide võrgustiku taandumist 50 kuni 70% ulatuses.

#### Uusima lasertehnikaga on võimalik ka üsna suureks laienenud veene ära kaotada. Seejuures ei mõjutata laseriga enam pinnalt läbi naha, vaid peenike laser-kiud viiakse kateetri abil veeni sisse. Järgnevalt rakendab arst laseri tööle lühikeste impulssidega, mille mõjul veen tõmbub kokku ja sulgub. Sellisel meetodil ei tõmmata veeni jalast välja, nagu nende eemaldamisel, ja protseduurist jäävad järele vaid pisikesed armid.

Uusima lasertehnikaga on võimalik ka üsna suureks laienenud veene ära kaotada. Seejuures ei mõjutata laseriga enam pinnalt läbi naha, vaid peenike laser-kiud viiakse kateetri abil veeni sisse. Järgnevalt rakendab arst laseri tööle lühikeste impulssidega, mille mõjul veen tõmbub kokku ja sulgub. Sellisel meetodil ei tõmmata veeni jalast välja, nagu nende eemaldamisel, ja protseduurist jäävad järele vaid pisikesed armid.

### Sulgemine

Sulgemisteraapia puhul süstib arst laienenud veeni skleroseeruvat vahendit, mis ärritab veeniseinu. Ideaalsel juhul lähenevad veeni seinad ja kleepuvad üksteise külge. Või moodustub kunstlikult kahjustatud veeniseinal verehüüve, mis on sidekoega fikseeritud ja sulgeb niimoodi veresoone. Kohe protseduuri järel on ravitud veen veel nähtav, kuid mõne nädalaga ta läguneb.

Meditsiinilisi näidustusi sulgemisteraapias ei saa me siin lähemalt kirjeldada. Esteetilisest meditsiinist tuleb sulgemisravi kõne alla veenide võrgustiku ja retikulaarse varikoosi puhul. On väga tähtis, et teie veenisüsteem oleks enne plaanitud sulgemisravi hoolikalt uuritud, näiteks dupleks-sonograafi abil.

Enim sulgemisteraapiat on kompressiooniravi väga tähtis, kas siis kompressioonsukkadega või vastava sidemega. Esimestel päevadel võib tunda kerget valu ja näha süstimiskohtades punetust.

Kas veenide sulgemisel võib esineda ka komplikatsioone? Aeg-ajalt tekivad väikesed verevalumid või naha pigmenteerumised. Väikesed armid või tundlikkuse kahjustused väikeste nahanärvide vigastamisest tulevad ette haruharva. Eriti harva võib esineda nahamädanikku või allergilist reaktsiooni sulgemisvahendi suhtes.

Sulgemisega kõrvaldatakse olemasolevad veenilaiendid, aga loomulikult võib tulevikus tekkida uusi veenide võrgustikke või retikulaarseid varioose.

Veenide eemaldamiseks viib arst väikese nahasisselõike kaudu sondi laienenud veeni ja ajab sellele kogu pikkuses niidi raha. Pärast harude liigutamist tõmbab ta niidi külge aetud laienditega veeni kogu pikkuses jalast välja. Nahahaav suletakse peene niidiga ja jalale pannakse kohe operatsioonilaua hästi istuv kompressiivne side. Esimestel operatsioonijärgsetel päevadel kannab patsient elastsest materjalist rõhksidet, järgneval neljal nädalal masstoote rõhksukki. Pikemaajalist seismist ja istumist tuleks veenioperatsiooni järgselt vältida, kõndimine seevastu on täiesti lubatud.

#### Arsti sõnad

##### Mida selle all mõistetakse?

Esteetilisest veenikirurgias üritatakse hoida siselõikeid nahasse, arme, verejookse ja komplikatsioone võimalikult minimaalsetena, õigemini neid üldse vältida. See on minimaalselt invasiivse tehnika kasutamise ja varases staadiumis opereerimisega – enne kui tekivad põidlaajämedused veenilaiendid – täiesti võimalik. Kasu ikud on ka järelhooldus ja -uuringud üsna lühikeste vaheaegade järel, sest kellel juba veenilaiendid olid, võib suure tõenäosusega neid eluaastate lisandudes uuesti saada ("kes kord juba on „veenipatsient“, see selieks ka jääb").



Veenilaiendid kõrvaldatakse Bodensee kliinikus veenispetsialisti poolt kõige kaasaegsemate opereerimismeetoditega (laser, endoskoopia). Operatsioon on säästev ja kestab ca 1 tund jala jaoks. Statsionaaris tuleb olla 4 päeva. Soovi korral võib opereerida ka ambulatoorselt.

**Kulud.** 1500 € jala kohta pluss lisakulud (operatsioonisaal, assisteerimine, juhendamine, statsionaar).

Eemaldamisega saab lahti isegi väga tugevalt laienenud ja suure läbimõõduga veenidest, mis patsiendile suuri vaevusi on põhjustanud. Siin on üheselt kindlus vaid meditsiinilistes näidustustes. Iseenestmõistetavalt peab veenide eemaldamisele eelnema kogu veenisüsteemi väga hoolas diagnostika.

Tavaliselt on tulemused pärast veenide eemaldamist väga head. Ometigi võib ka selle operatsiooni puhul esineda

infektsioone ja järelveritsemisi. Sügaval asuvate veenide tromboosid ja närvide vigastused on õnneks väga harvad.

**Millised komplikatsioonid on siin võimalikud?**

→ Võimalikud komplikatsioonid on siin eelkõige töödeklaraator nahapiirkondade pigmentimuutustes, veenide sulgemisel võib tekkida verevalumeid, väikesi arme ja harva ka nahamädanikke või allergilist reaktsiooni skleroseeriva materjali suhtes. Veenide eemaldamisel on võimalikud ka infektsioonid, järelveritsemised ja erandjuhtudel tromboosid või närvikahjustused.

## Häbememokkade pinguldamine ja süstid kliitorisse

Sünnitamisest või vanadusest tingitult suurenevad nii seesmisel kui välimised häbememokad. Mõlemaid on võimalik laseriga elegantel viisil ja olulise riskita pinguldada, et saada pringim häbememesuue. Operatsioon kestab pool tundi lühiajalise narkoosi all ja pärast ööbimist statsionaaris võib patsient minna koju ning haava vääri spetsiaalse salviga hooldada. Kaks nädalat täieliku tervenemiseni tuleb läbi ajada seksita. Sellel ajal on soovitatav peale salvi määrimise teha ka kummeliga istevanne.

Selleks, et suurendada mõnu ja esile kutsuda intensiivsemat orgasmi, on keegi Ameerika arst leidnud, et kliitori suurendamisega

on naiste mõnutunnet võimalik tunduvalt tõsta. Kliitori suurendamiseks on elegantne ja ohutu meetod. Kliitorile kantakse anesteetiasalvi ja 20 minuti pärast süstitakse sinna võrdlemisi valutult sama kollageeni (Zyplast) mahus 0,5 kuni 0,8 ml, mida kasutatakse ka kortside korrigeerimisel. Sellega saavutatakse kliitori mahumurenemine ja koos sellega erogeense tsooni parem mehaaniline stimuleerimine. 80% patsientidest olid vaimustatud, 20% ei täheldanud mõnutundes mingit võitu ja tundsid ennast samamoodi kui enne teraapiat. Protseduuri võib iga 12 kuu järel korrata ja see maksab 1000 € iga korra eest. Protseduuri tehakse meil koostöös günekoloogiga ambulatoorselt ja kohaliku tuimestusega.

## Häbememokkade piiramine

Lanapäevastel naistel on häbemepiirkond tavaliselt täielikult raaseeritud. Seetõttu torkavad suurenenud ja lõtvunud häbememokad enam silma. Enamasti käib see sisemiste häbememokkade kohta.

Uus trend: arvukalt naispatsiente tuleb vastuvõtule ja nad soovivad sisemiste häbememokkade piiramist.

Tehniliselt ei mingit probleemi. Protseduur kestab 30 minutit ühe poole peala ja teostatakse laser- või elektrokalpelliga ambulatoorsetes tingimustes. 2 nädalat tuleb seksita läbi ajada. Maksimaalne protseduur 1000 € kummagi poole eest.



## PILT MEHEST

Ajad, mil mehed suhtusid sallivalt õllekõhtu, puusadel lüüvasse pekikorda ja kiilaspäisusse, on möödas. Ka mehed tahavad (ja peavad?) hästi välja nägema ja oma välimuse heaks palju ära tegema: *fitness*-stuudiotest, tervisejooksul ja ka kosmeetiku juures. *Wellness*-hotellid ja parfümeeriatööstus on juba ammu häälestunud meeste erivajadustele.

Mehed peavad välja nägema saledad ja värsked ning kiirgama endast nooruslikkust, vitaalsust ja dünaamilisust. Kui seda ei suudaks üksnes spordi, tervisliku toitumise ja kehahooldusega saavutada, siis võtavad ka mehed tänapäeval meelsasti vastu ilukirurgi abi.



## Kas labilööök karjääris sõltub ka heast väljanägemisest?

Võib-olla on asi just topehtlõuas või märgatavalt paljanevate näomukohtades kui tööalaselt nii väga hiilgavalt ei lähe? Või on pisarakotid süüdi selles, et nooremad kolleegid suutsid vakantsse osakonnajuhataja koha just nina alt ära napsata? Pea iga teine mees peaks tänapäeval olema rahulolematu oma väljanägemisega ja ikka enam usaldama ennast ja oma probleeme ilukirurgidele.

Selle üle võib mõelda, kuidas tahes: fakt on see, et just meie närilises, konkurentsivõimsest pingestatud töökeskkonnas on meil sageli kontaktid klientide ja äripartneritega vaid väga lühiajalised. Nii jääb aega vastasolijast vaid "pealispinnalise" ettekujutuse loomiseks. Ja meie pilk on muutunud liiga kriitiliseks perfektsete piltide tõttu, mida meedia meile päev-päeva kõrval vahendab: me märkame otsekohe, kui meie vastasolijal on kaaluprobleeme, juuste hõrenemist, rippuvad põsed või liiga markantne nina. See aga ei mõjuta meie otsuseid sugugi positiivselt.

Kui mehed otsustavad iluoperatsiooni kasuks, siis peitub selle taga sageli lootus parematele ameti- või ärialastele šanssidele.

## "1. ma" probleemid

Lõputud tööpäevad kirjutuslaua taga, liikumisvaegus ja sagedased unilõunad annavad oma osa sellesse, et ka meestel tuleb oma kehakaaluga lahingut lüüa. Kui püksivärvel pigistab või puusarasvad metul kombel ümber olevat särki pungitavad, siis panevad mehed ennast meeleldi kirja rasvaimule. Liposuktsioon on esteetiline operatsioon, mida tehakse meestele väga sageli.

Pisarakotid ja lõtvunud silmalaud teevad meestele samamoodi muret, sest muudavad näoilme väsinuks ja kulunuks. Just mehed pärast 40. eluaastat soovivad sageli laugude korrektuuri, et näha välja noorema ja liikuvamana.

Ninakorrektuurid ja *facelifting*ud on samuti meeste soovide nimekirjas, niisamuti kui juuste transplantatsioon või günekomastia korrektuur, mida järgnevas põhjalikumalt kirjeldame.

Operatsioonide tehnoloogia meeste juures erineb naiste omast peamiselt seetõttu, et sugupooltel on erinevad koed. Vaid väga kogenud ilukirurgid suudavad meestele tagada sama häid tulemusi kui naistele, sest meeste naha vormimine on palju raskem.



See tähendab, et näiteks rasvaimu korral tuleb rohkem tumene sents-lahust sisse süstida, et meeste tugevamat rasvkudet veel edendada. Alles siis võib loota optimaalset tulemust pesulaud-kolaga vormimisel.

Meeste *faceliftingu* puhul tehakse spetsiaalsed sisselõiked sellal, et armid jääksid vähem nähtavale ja ei tekiks probleeme juuste piirkonnas või siis raseerimisel.

Kõike seda ja palju muudki peab korralik opereerija meeste ilukururgia tähele panema. Iga viies iluoperatsioon tehakse meesil, sest et Bodensee kliinikus tehakse neid aastas 400.

## Juuste transplantatsioon

da siin annab  
korrigeerida?

→ Tihe, terve juus on inimesele looduse kingitus, mis toob n... töös kui eraelus vaid plusspunkte. Kahjuks pole kõik sellega on nistatud: just mehed peavad juba noores eas kogema seda, et nende juustekroon kipub kaduma. Taganev juustepiir otsmikul ja hõrenevad oimukohad on selle protsessi hoiatusmärk. Edasi muutub juus pealael ikka hõredamaks, kuni järgi jääb vaid täiesti kiilaka pealagi. Meeste juuste väljalangemise lõppstaadium on juuste pärg, mis vaid kõrvadest tahapoole kuklale pidama jääb.

Ravi eesmärk on kiilaka pinna vähendamine ja vähem silmatorkavaks muutmine, näiteks juustega katmine. Selleks on mitmeid meetodeid. Kõige vähem vaevalisem ja enimnõutum on tänapäeval oma juuste vaba transplanteerimine.

→ Hea kosmeetilise tulemuse saamiseks on juuste tihedus eriti tähtis eesmisel peapool, sest sealsed juuksed hakkavad vaataja otsekohe silma ("kommunikatsioonitasand"). Juuste transplanteerimisel paneb arst uue juustepiiri otsmikul paika ja selle juures on tal vaja väga head sõrmeotste tunnetust: et tulemus näeks loomulik, siis ei tohi just vanematel patsientidel juustepiir liiga madalale tulla.

**Meie peas on ligikaudu 120 tuhat juuksekarva, nendest kaotame iga päev 100 kuni 120 karva. Kui välja langeb rohkem, siis hõreneb juus ja tekivad hõredad või täiesti paljad kohad.**

Juuste väljalangemisel võib olla mitmeid põhjusi, näiteks erinevad dermatoloogilised ja sisehaigused. Paljud ravimid võivad kõrvalmõjuna põhjustada juuste väljalangemist – õnneks kasvavad juuksed sellisel puhul uuesti, kui ravimi toime lõpeb.

Kõige sagedasem juuste väljalangemine on nn androgeneetiline alopeesia. Sellest on haaratud Laanemaades peaaegu iga teine mees, aga ka naised võivad selle all kannatada.

Võtmerolli androgeneetilisest alopeesiast tingitud juuste väljalangemisel mängib hormoon dihidrotestosteroon, mis moodustub kindla ensüümi toimel meesseksuaalhormoonist testosteroonist. See viib juuste üsna kindlates kohtades – näiteks laubal, oimukohtadel, juustelahu kohal – ikka hõredamaks, heledamaks ja lühemaks jäämiseni ja lõpuks väljalangemiseni. Õnneks ei oma dihidrotestosteroon oma soovimatut mõju kõigile juuksenääpsudele: juuksekarvad kuklapoolel on sellele hormoonile resistentsed. See seletab ka fakti, et juuksed, mis sellest piirkonnast võetakse ja pealaele transplanteeritakse, hiljem vaid väga harva välja langevad.

Juuste transplanteerimist soovivad paljud mehed sestpeale, kui on teada, et uute, osaliselt lasertehniliste võtetega mingeid arme implantatsioonikohtadele ei jää. Juuste transplanteerijad peavad oma suuri kogemusi, sest vaid väga hoolika juuksejuurte preparatsiooniga ja täpse transplantaadi istutamisega väga kindla nurga all võib saavutada optimaalse tulemuse. Sestap töötab meie kliinikus spetsialiseerunud meeskond, kes teostab eranditult juuste transplantatsiooni.

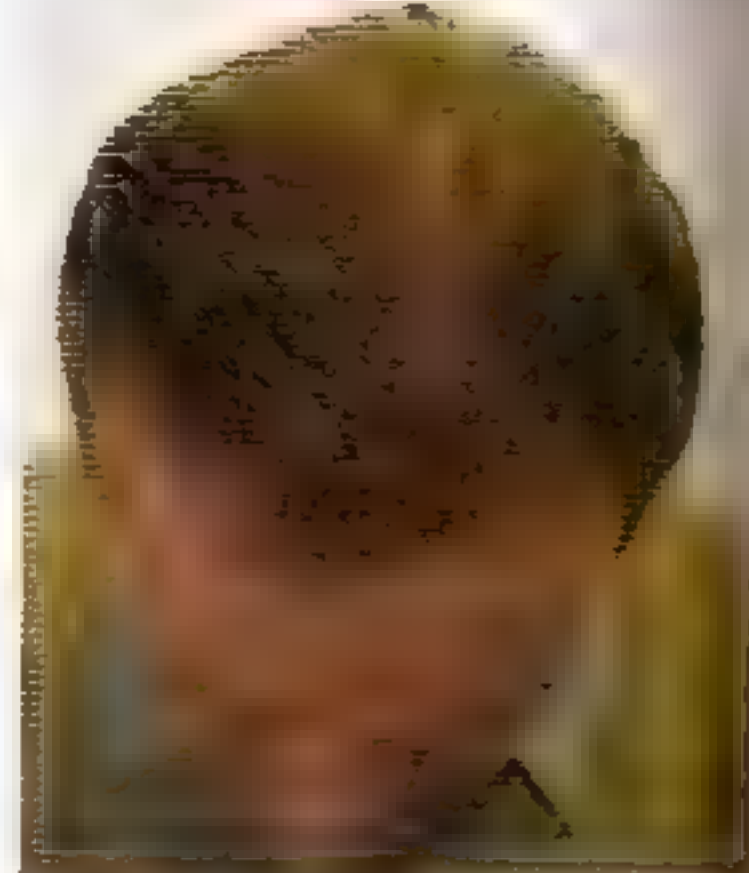
Juuste transplanteerimisel piisab kohalikust tuimestusest. Kirurg võtab nahariba koos juustega kuklapoolsest juustepärjast, mis võib olla vaid nii lai, et järelejäanud nahk annaks probleemideta ja pinget alla jäämata kokku õmmelda. Mitmed tuhanded juuksenääpsud on selles doonor-naharibas, mis nüüd hoolika täppistööga väikesteks transplantaatideks jagatakse. Niinimetatud mikrotransplantaadid sisaldavad vaid 1 kuni 2 juuksenaapsu. Minitransplantaadid seevastu 3 kuni 5 nääpsu.

Meie selgitame oma patsientidele enne operatsiooni, et vastistutatud juuksed võivad operatsiooni järgsel paranemisperioodil ka välja langeda. Kes seda ei tea võib võtta seda väljalangemist operatsiooni ebaõnnestumisenal Usaldusväärne ja pidev juuksekasv hakkab pihtha alles mõni kuu pärast operatsiooni.







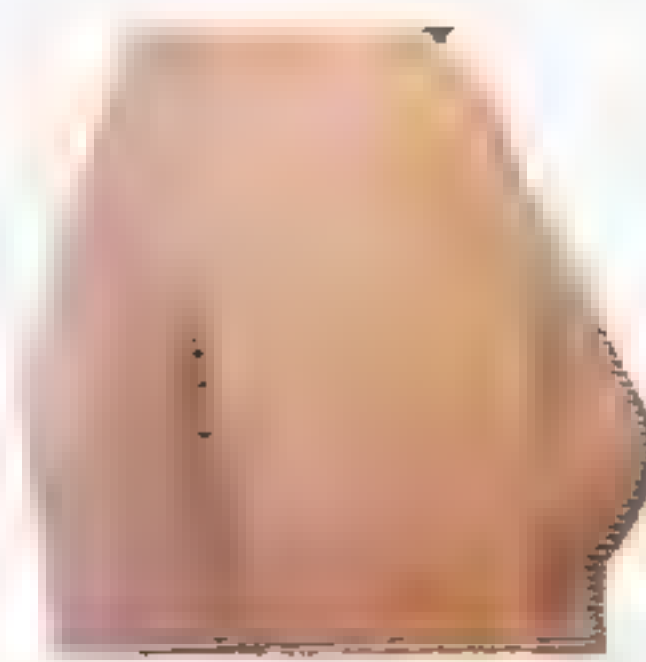


tundlikkuse häired naha eemaldamise piirkonnas ja implanteerimispiirkonnas võrdlemisi sagedased; need mööduvad mõne nädala kuni kuu ajaga iseenesest. Erijuhtudel ei kasva transplantaadid õigesti külge. See oht on suurem just infektsiooni korral.

### Günekomastia ravi

→ Kui meestel tekkivad "rinnad", siis on asi kas soodumuses üldises ülekaalulisuses või teatud ravimite või hormoonide manustamises. Väga sageli on tegemist vaid rasvapolstriga ("meeste rasvarinnad"), mida on võimalik liposuktsiooniga kergesti likvideerida.

Aga ikkagi on ka meestel rinnanäärmed, olgugi et naiste omade võrreldes väiksemad. Kui mehe rinnad suurenevad rinnanäärmete suurenemise tõttu, siis peab arst põhjuse välja selgitama. Liigset rinnanäärret ei ole võimalik kanüüliga välja imeda, siin on vajalik teistsugune operatsioon.



Operatsioonil piisab kohalikust tuimestusest poolunega. Kirurg teeb reeglina sisselõike rinnanibuümbrise alumisel äärel – siin ei torka arm hiljem silma. Edasi lõigatakse rinnanäärme kude välja ja suletakse haav. Suurema haava puhul paigaldab kirurg drenaazi, mis suletakse haavasekreedid välja juhib. Elastne side kaitseb opereeritud rinda. 1 või 2 päeva pärast eemaldab arst drenaazi, õmblused võetakse maha kahe nädala pärast. Sportimine ja suuremad kehalised pingutused on lubatud 3 nädala pärast. Saun ja solaarium kuu aja pärast.

Meie teeme Bodensee kliinikus seda operatsiooni erijuhtudel, muudu eelistame rasvaimu vastavate näidustuste olemasolul.

→ Probleemid, mis põhimõtteliselt võivad pärast igat operatsiooni esile kerkida, on kirjeldatud eespool. Väga harva võib esineda rinnanibude vitaalsuse kahjustust.

Enamusjuhtudel, st enam kui 80%, võib „meherindasid“ ravida liposuktsiooniga. Ometigi tuleb eelnevalt mammograafia selgitada, kas suurenemise põhjuseks on rasvapolster või suurenenud rinnanääre. Sellisel juhul saab kirurg läbi rinnanibuümbrise alaaarele tehtud sisselõike rinnanäärme eemaldada. Lõpuks pannakse haavale 10 päevaks plaasterside.

**Millised komplikatsioonid on siin võimalikud?**



### Meesterindade günekomastia ja liposuktsioon

Härra Carlo Tiedemann kuulutas pildiajakirjas suurelt, kui vahva on tema figuur pärast rasvaimu rindadelt.

Meie teeme sedalaadi operatsioone peaaegu igal nädalal ja just tumenestsents-liposuktsioone. Selle puhul pumpame kummagi rinna piirkonda peaaegu kolm liitrit keedusoolalahu. Selle mõjul vedelevad rasvarakud ja neid saab välja imeda. Rasvaladestumise tõttu suurenenud rindu saab niimoodi väga hästi ravida. Eriti meestel alates 50 eluaastast on see probleem aktuaalne ja märgatav ka araabia kultuuriruumis.

Varem oli rasva eemaldamiseks vaja teha üsna suuri sisselõikeid, nüüd saab seda lahendada väga elegantselt. Rasvaimu annab väga häid tulemusi, aga seejuures peab naha seisukord olema väga hea. Patsient peab muidugi ka distsiplineeritult elama tegema jõukohast sporti ja tegema labi rinnalihase treeningu, et omandada soovitud figuuri.

Ma loodan, et härra Tiedemann peab minu nõuandeid silmas, muidu see hea tulemus nii väga kaua ei kestagi.

### Mida meestel veel "rihtida" annab?

Mõned korrigeerivad operatsioonid, mida mehed lasevad enda kallal ette võtta, ei ole problemaatilised ja ei ole seotud märkimisväärtsete operatsioonijärgsete vaevustega. Nende hulka kuuluvad peenise pikendamise ja suurendamise operatsioonid ja samuti istmiku suurendamine implantaatidega ("pepupaisutus").

Vastutustundlik ilukirurg selgitab vastava operatsiooni eel täpselt milline motiveering peitub patsiendi soovi taga ja kas operatsioon õnnestumise korral teda tõepoolest õnnelikumaks ja rahulolevaks maks teeb. Sest sageli on probleem pigem peas kui kehas: täiuslikkus seksuaalelus pole suurel peenisel ja veel vähem "trimmis tuharatel" küll mingil maatal suuremaid eeliseid.

Paljud ilukirurgid vaatavad esteetilistele operatsioonidele peenis- ja istmiku kallal väga kriitiliselt ja isegi keelduvad neid tegemast.

### Tuharaimplantaadid

See on küll fakt, et paljud naised märkavad rahuloluga teise sugupoole hästi vormitud tagumikku. Mõnele mehele, kes looduse poolt nii väga head vormingut pole saanud, piisab sellest, et hakata mõtlema tuharate suurendamisele implantaatide abil. Põhimõtteliselt käib operatsioon selliselt, et kirurg teeb umbes 8 cm pikkuse lõike istmikupoolte vahekojas ja sisendab sellest avast vase- male ja paremale silikoonimplantaadid istmikuliha vahele. Operatsioon pole mingi tühine asi ja operatsioonijärgsed päevad on päris vaevased: haavavalud on täiesti reeglipärased ja paar päeva saab patsient lamada vaid kõhuli. Vähemalt 3 nädalat tuleb kanda pingul korsettpükse ja kulub 1 kuni 2 kuud, enne kui implantaatidele saab ilma vaevata ka istuda. Kuna armile tagumikukurrus mõjuvad suured tõmbejõud, siis ei parane need sageli nii silmatorkamatuteks kui soovitud. Tuharaimplantaatidega mehed peavad igal aastal katma kontrolluuringul ja laskma silikoonpatju iga 10 aasta takka välja vahetada.

Liposuktsiooniga ja uute operatsioonitehnoloogiatega on võimalik palju ära teha ka puusa-, tagumiku- ja ülareitepiirkonnas. Aga peaks tegema vaid operatsioone, mis on ilma suurte riskideta ja annavad kauakestva ning hea tulemuse. See on minu filosoofia ka meestekirurgia osas. Tulemus ei tohi näida ebalooslik ja kunstlik, mehest peab kiirgama vitaalsust ja nooruslikkust. Keha peab olema eale vastavalt treenitud ja vormis, aga mitte silikoonimplantaatidega mingiks kunstlikuks objektiks ümbervormitud. Ma näen ikka ja jälle oma vastuvõttudel patsiente, kes implantaate tahavad eemaldada, sest nad ei tunne ennast nendega kuigi hästi. Aga siis tekib sellega enamasti raskusi, sest nahk on juba muutunud ja kaotanud oma elastsuse.

Me saame sageli järelpärimisi tuhara-, sääre- marjade-, kõhu- (kuuemugaralise „six packi“ implantaatide kohta. Minu vastus nendele pärimistele on: kulutused ja riskid ei ole mingis seoses eduga. Seepärast soovitan ma patsientidele sellistest operatsioonidest loobumist.

Just meestel tuleb nendes piirkondades tugevate musklite töö tagajärjel ette implantaatide nihkumist ja sellega seotult ka mitterahuldavaid tulemusi. Seepärast ettevaatust keha vormivate implantaatidega meeste puhul. Sestap minu nõuanne: atleetvõimlemine operatsioonide asemel!

ja soovivad saada  
...oni saaremar  
jade  
nahkpak  
kumana  
siis soovitan ma nen

Frau im Spiegel, 2005



## Pesulaua sarnane kõht

Võlusõna "pesulaudkõht\*" kummitab kõiki mehi alates 40 eluaastast. Piinatakse ennast *fitness*-stuudiotest, pööratakse enam tähelepanu toitumisele, tehakse vahetpidamata istulitõuse ja kui ikkagi ei klapi ning kõik õmblused rebenevad, siis asutakse teele ilukurgi juurde.

Aga ega toogi suuda mingit imet ära teha. Olgugi et uusima tsemmentsents-tehnoloogiaga võib kõhupiirkonna ja puusad vormilist imesaledaks, on sellest "pesulaudkõhuni" veel pikk teekond kääritatud, sest seda saab treenima hakata alles pärast rasvaimu. Arusaamatuid operatsioone, nagu silikoon-six-pack implantaate, pean meditsiiniliselt vastuvõetamatuteks ja lõppude-lõpuks ka naeruväärseteks, sest originaalset muskulatuuri kõhul ei ole võimalik imiteerida silikoonimplantaatidega. Just vastupidi, patsiendid näevad pärast seda operatsiooni välja ebaloosulike. Seda pannakse tähele ja see ei "aja kuumaks" ei mees- ega naissugupoole.

Meie arendame oma kliinikus just praegu uut liposuktsiooni meetodit, kusjuures üsna peenete kanüülidega (peenemad kui 2 mm) on võimalik muskulatuuri rasvast vabastada ja anda sellele vormi, nii et pärast rasvaimu võib saavutada kõhu-puusa-piirkonnas väga häid tulemusi. Järgnevalt peab patsient siiski ennast ka *fitness*-stuudios piinama, et saavutada kõhumuskliite kontraktuuri ja määratlust.

Vanade rasvaimu meetoditega on meeste rasva äraimemine samahästi kui võimatu. Alles tsemmentsents-tehnoloogia juurutamisega õnnestub rasvarakkude vedeldamise abil ka mehe juures optimaalset tulemust saavutada. Kohaliku tuimestusega operatsioon kestab 1½ tundi. Operatsioonijärgsel päeval saadetakse patsient spetsiaalselt temale sobitatud korsetiga koju ja ta võib kohasuda tööle; rasket kehalist tööd ja sporti võib hakata tegema alles kahe nädala pärast. Armide- ja nahahooldus apteekides saadaoleva ULTRAFACE Bodylotioniga.

\* Reljeefsete lihastega lame kõht.

## Peenise suurendamine

Naised tahavad endale lopsakat büsti, mehed suuremat peenist. See on täiesti loomulik, aga märkimisväärsete kuludega. Suguliikme suurendamiseks on olemas mitmeid viise.

Oma rasva võetakse näiteks kõhult või puusade väliskülgedelt ja süstitakse pärast selle spetsiaalset töötlemist peenise naha alla. Taolisel moel on võimalik peenise ümbermõõtu kuni 4 cm võrra suurendada ja suurenenud kaalu tõttu ka mõnevõrra pikendada.

Teine meetod seisneb selles, et suguliiget polsterdatakse kahe nahaharibaga, mis on võetud kusagilt mujalt, näiteks kubemepiirkonnast. Kirurg teeb sugutiluki alla kaks väikest sisselõiget ja paigaldab peenise naha alla need kaks nahariba. Oma naha võtmist võib vältida, kui kasutada kunstnahka, mis on saadud veiste sidekoest. Millise meetodi kasuks mees ka ei otsustaks, järelhooldus pole mingi kosmeetiline jalutuskäik. Tundlik peenis valutab ja kui ähvardab kusepeetus, siis tuleb ka kateeter pöide viia. Patsiendil tuleb rahusteid sisse võtta selleks, et ei tekiks öiseid spontaanseid ja valulikke erektsioone. Õmblused, mis nii oma kui kunstnaha siirdamise järel haavad sulgevad, võetakse maha 10 päeva pärast. 14 päeva tuleb kehaliste pingutustega olla ettevaatlik, sporti teha ja seksuahekorda lubatakse alles 6 nädala pärast proovida.

### Noutage põhjalikku inform

Rääkige oma usaldusaluse või mitme uroloogiga ja hankige võimalikult laialdast informatsiooni vaid soliidsetest allikatest, kui olete peenise suurendamise kindlaks eesmärgiks võtnud.

Kui tihti peenisesuurendamise operatsioone on tehtud ja kui vaga on patsiendid selle tulemustega rahul, pole täpselt teada. Eksperdid kahtlustavad, et just selles osas tuleb ette palju vusserdamist, kui selle ette võtab vähem kogenud ja optimaalse haridusega arst.

### Minu isiklik nõuanne

Peenise pikkusel pole mingit pistmist potentsiga. Operatsioonid selle „kõige pühama“ kailal võivad kaasa tuua mitmeid vaevusi ja valusid kuni potentsihäireteni välja. Seepärast hoidke käed eema nendest operatsioonidest, sest nende järgi pole mingit meditsiinilist vajadust!



### Peenise pikendamine

Mõned mehed tahavad seda mitte jämedamaks, vaid just pikemaks teha. Või siis mõlemat korraga. Peenise pikendamine on võimalik, kusjuures peenisejuurele tehtud sisselõike kaudu lõigatakse läbi suguti kandeside, mis paikneb vaagnaluu ja korgasketide vahel. Sellisel moel likvideerib kirurg peenise häbemeluude- ja kõveriku ja peenis vajub ca 4 cm kehast väljapoole ning paistab optiliselt pikemana. Igal juhul saavutatakse see optiline eelis peenisejuure stabiilsuse hinnaga.

Ka selle operatsiooni järgsed päevad pole mingi nauding, sest haav valutab ja samuti võib tekkida kusepeetus. Nagu peenise suurenemisel, peab ka siin öised spontaansed erektsioonid ravimite abiga ära hoidma selleks, et haav saaks hästi paraneda.

Õmblused võetakse maha 10 päeva pärast. Kuue järgneva nädala jooksul on ringimata vaja hoiduda seksist ja spordist.

### ET ILUSTULEMUS JÄÄKS KAUAKS PÜSIMA

Meil on naispatsiente, kes langevad rõõmupisaratesse, nähes oma operatsiooniga korrigeeritud nina, või kompavad ettevaatlikult oma "uut" suurendatud rinnapartiid läbi sideme. Teised ei satu eufoorilisse õnnetundes, vaid vaatavad pigem skeptiliselt peeglisse, kui näiteks pärast silmalaugude korrektuuri on silmade ümbrus alles turses ja selle värv meenutab pigem sinikat. See kõik on täiesti normaalne. Patsiendid lasuvad ennast opereerida lootuses saavutada seeläbi oma väljanägemise järsku paranemist. Kuid vahetult operatsiooni järel ei näe keegi välja fotomodellina!

Pärast iluoperatsiooni peate eelkõige varuma kannatust. Sageli kulub nädalaid või isegi kuid, enne kui saab hakata andma tulemusele lõplikku hinnangut. Kui õmblused on välja võetud, tursed

Pärast iluoperatsiooni reageerivad patsiendid erinevalt. Mõned elavad järgneva 10 kuni 14 päeva jooksul läbi psüühilise maldalseisu, teised on pärast esimest sidemevahetust vaatamata tursetele üliõnnelikud. See sõltub täielikult patsiendi eelnenud ootustest.

Psüühiliselt komplitseeritud patsiendid või mõned, kes on operatsioonist lootnud endale liiga palju, on enamasti ka rahulolematud ja kaebavad arsti peale juba mõne nädala möödumisel operatsioonist. Selliseid patsiente ei peakski opereerima. Meie üritame selliseid patsiente (üldarvust ca 5%) tõrjuda juba esimestel vastuvõttudel, nende hulgas on ka patsiente, kes kannatavad düsmorfiasündroomi käes, st näevad hasti ja ilusatena

valja, aga tunnevad ennast sellele vaatamata halvasti. Neid aitab vaid psühholoog.

**Sestap minu nõuanne kõikide iluoperatsioonide puhuks.**

Ilukirurgia ei ole mingi psühhoteraapia, vaid hea enesetunde kirurgia. Teie saate operatsiooni näol luksushüve, nimelt vitaalsuse ja ilu.

Kui kõik hästi paraneb ja olete terve, siis võib vilunud ilukirurg saada ka hea tulemuse. Seepärast peate operatsioonijärgsetel päevadel säilitama kannatlikkuse ja oma nahka hästi hooldama.

On kõige parem, kui te läbite pärast operatsiooni järelraviprogrammi haiglas, et head tulemust saada ja valjapuhanuna koju sõita ning tulemusest tait rõõmu tunda.



ja verevalumid taandunud ning armid paranenud, siis olete suure tõenäosusega väga rahul ja õnnelik oma uue väljanägemise üle.

Terve eluviisiga (vt pt "Näha hea välja ka ilma operatsioonita") ja sihipärase nahahooldusega õnnestub teil säilitada ilusat tulemust võimalikult kaua.

## See kõik ootab teid pärast operatsiooni

Sidemed, haavaõmblused, tursed, verevalumid – sellest kõigest on vaimustumiseks liiga vähe. Võib-olla tunnetate ka naha tirimist või vajate esimestel operatsioonijärgsetel päevadel isegi kergema toimelisi valuvaigisteid. Nendel kriitilistel päevadel on väga tähtis, et oleksite kompetentsed, tähelepanelikud ja mõistvad. Heas kliinikus seisavad teie kõrval arstid ja õed ja eriväljaõppe saanud kosmeetikud annavad oma panuse, et teie nahk kiiresti taastuks. Arst ja hoolduspersonal ütlevad teile, kuidas peaksite käituma pärast operatsiooni. Siin vaid mõned põhireeglid:

- Et turseid vältida või nende kiiret taandumist saavutada, peaksite pärast operatsiooni (*facelifting*, laugude operatsioonid, nina korrektuurid) lamama ülespoole kergitatud ülakehaga ja ainult selili.
- Juuste pesu on lubatud enamasti neljandast operatsioonijärgsest päevast. Kasutage pehmet šampooni ja vältige tirimist armide piirkonnas! Pärast *faceliftingut*, silmaümbruste- ja ninaoperatsioone föönida juukseid alati vaid leige õhuga ja juukseid kõvasti mitte harjata.
- Duši all olla vaid lühiajaliselt, et armid liiga läbi ei liguneks.
- Juuste värvimisest, püsilokkide tegemisest ja muudest keemilistest protseduuridest juuste kallal peaksite hoiduma vähemalt neli nädalat pärast *faceliftingut*. Sama kehtib pärast laugude korrigeerimist ka silmakulmude ja ripsmete värvimise kohta.
- Üldise reeglina on meie patsiendid võimelised pärast kolme operatsioonijärgset nädalat nii seltskondlikuks kui tööalaseks tegevuseks. Vastavalt iga iluoperatsiooni liigile ja mahule võib

see taastumisaeg olla ka lühem. Loomulikult sõltub paranemise- ja taastumisaeg ka patsiendi eest, tema kudede seisundist ja elustiilist. Mõned patsiendid näevad juba paari nädala pärast välja asja puhkuselt naasnutena!

Lennureisid on lubatud reeglina alles 8 kuni 14 päeva möödumisel.

- Saunaskäik on – sõltuvalt operatsioonist – lubatud ühe kuni kolme kuu möödudes.
- Pärast iluoperatsioone peaks 6 kuud vältima otsest päikesepaistet, sest muidu võib karta pigmendikahjustusi. Laseriga ravitud nahka tuleb kümnel operatsioonijärgsel päeval kaitsta päikeseklokaadiga.

Võimalik kaasalöömine spordis sõltub operatsiooni liigist. Kerged spordialad nagu ujumine, golf, jalgrattasõit ja tervisejooks on üldiselt lubatud pärast nelja nädala möödumist operatsioonist.

## Et te kähku saaksite tagasi hea enesetunde

Meie töötame oma kliinikus tihedas koostöös eriväljaõppe saanud kosmeetikutega, kes pärast operatsiooni meie patsiente kompetentselt ravivad. Meie kogemused näitavad, et need patsiendid, kes lasevad ennfest operatsioonijärgselt kosmeetiliselt ravida, taastuvad palju kiiremini ja nendel kaovad soovimatud nähud, mida operatsioonide järel ikka esineb, palju kiiremini. Pealegi tunnevad meie patsiendid end ka hästi, kui leiavad kosmeetikus kogenud vestluspartneri, kes teda operatsioonijärgselt ravib, nõu annab ja vajadusel psüühiliselt toetab.

## Jahutamised

Esimestel operatsioonijärgsetel päevadel mõjuvad jahutamised verevalumite ravil, tursete taandamisel ja tirimistunde vähendamisel väga hästi. Seda saab teha jahutuspakikestega, mis on mähitud käterätti ja asetatakse operatsiooni piirkonnale. Ka jahutavad prillid on siin omal kohal.



Is aptek +  
to tensesk + paks





Meie kosmeetikud kasutavad meeleldi ka Waves'e (tõlkes: jäine lehvitus). Need on ümmargused klaasist jahutuselemendid, mida hoitakse külmikus miinus 12 °C juures. Nendega rullitakse kergelt üle naha arme rebimata. Patsiendile tundub see väga meeldivana ja ka Waves'i eeliseks on ka see, et tegemist on külmjahutamisega, see ei leota arme lahti.

### Manuaalne lümfidreenimine

Oivaline meetod iluoperatsioonidejärgsete tursete kiireks alandamiseks ja naha regeneratsiooni soodustamiseks on manuaalne lümfidreenimine, maha

ja väga meeldiv massaaživorm.

Meie kehas toimiv lümfisüsteem on liigse vedeliku ja ainevahetuse jääkproduktide kudedest väljaviimiseks. Operatsiooniga on väikesed lümfisooned labi lõigatud ja armid takistavad lümfivedeliku äravoolu. Tulemus: kudedes tekivad ummistused ja rakud ei saa enam optimaalsel hulgal toiteaineid, mis omakorda võib pidurdada haavade paranemist. Nendele ebasoovitavatele ummistustele saab

kosmeetik manuaalse lümfidreenimisega väga hästi vastu hakata. Lisaplusspunkte annab see mahe massaaž oma rahustava ja lõdvestava mõjuga. Manuaalsel lümfidreenimisel tootab kosmeetik silitamistega, peamiselt pehme ringliigutustega, mida sooritab kindlas rütmis. Tihti tehakse seda protseduuri pärast näooperatsiooni, aga see on täiesti võimalik ka kehal tekkinud tursete alandamiseks.

### Puhkus nahale ja psüühikale

Võimaldage endale manuaalset lümfidreenimist mitte ainult operatsioonijärgselt kliinikus, vaid uurige järgi, kas ka teie elukohas tootav kosmeetik seda teenust pakub. Üks või kaks ravikuuri aastas aitab kaasa teie operatsioonijärgse hea välja nägemise säilimisele pikemaks ajaks.

### Kamuflaaž (maskeerumine)

Mõiste kamuflaaž tuleneb prantsuse keelest (*camouflage*) ja tähendab maskeerumist. Kamuflaaž on spetsiaalne make-up, mis töötab välja mitmesuguste nahaanomaaliatega (tule- ja sünnimärkide) täiesti veekindlaks ja nühkimiskindlaks katmiseks.

Ka patsientidele, kellele verevalumid ja punetised ikka veel läbitehtud iluoperatsiooni meenutavad, on kamuflaaž suureks abiks: see katab operatsiooni jäljed ja aitab patsiendil kiiresti igapäevaelu naasta. Ja sugugi mitte viimaseks on sellest tuge ka eneseteadvusele. Reeglina võib kasutada pärast 10 päeva möödumist operatsioonist kamuflaaž-tehnikat nii näol, kaelal kui ka dekoltee- ja rinnakonnas. Alati eeldusel, et nahk on hästi välja ravitud – mis võib erandjuhtudel kesta ka kauem kui 10 päeva.

Piltidel näidatud naispatsient ei ole läbi teinud iluoperatsiooni, tema häda on kaasasündinud tulemärk näol (vasakpoolne foto). Ka sellise raske nahamuutuse katmisel võib kamuflaaž-tehnikaga saavutada häid tulemusi, oskuslik silmade- ja huulte make-up juhib ka omalt poolt mõtted nahadefektist eemale (Malu Wilz fotod).

### Tehke midagi ka oma naha heaks!

Arst selgitab teile täpselt, kuidas te saate oma nahka operatsioonijärgselt kõige paremini hooldada. Meie kasutame meelsasti esimestel operatsioonijärgsetel päevadel armide hooldamiseks Beipanthen® salvi.

Vastavalt ravi kulgemisele alustavad meie kosmeetikud näiteks *face-liftingu* või laugudekorrektoori järel naha kosmeetilist hooldust 2 päeva möödumisel operatsioonist. Väga sobivad on niiskusmaskid või ka maskid, mis nahka meeldivalt jahutavad. Loomulikult ei tohi maski panna liiga lähedale alles värsketele armidele.

Tehke oma naha igapäevast hooldust ka kodus regulaarselt ja pidevalt. See annab teie näonahale juurde niiskust ja pakub

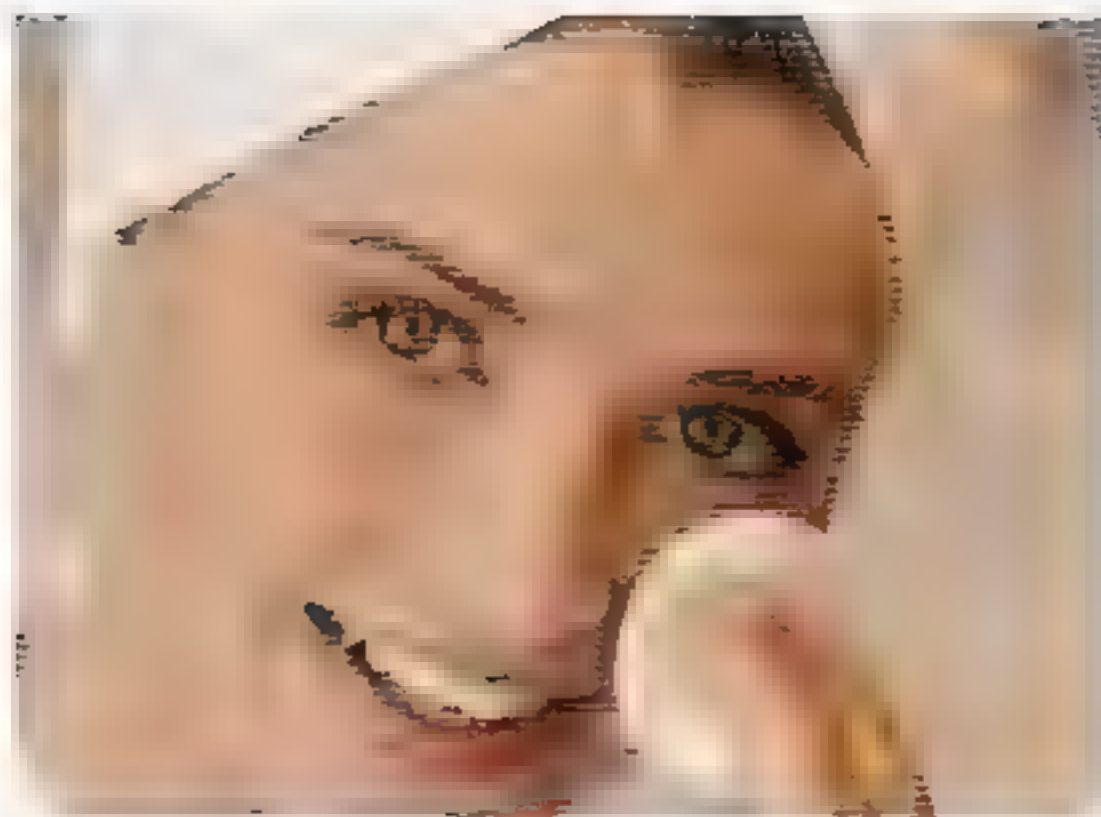
Kuigi armid on pärast iluoperatsiooni ära ravitud, võite juhtumisi ikka veel aimatavaid arme ja erinevaid nahavarvinguid kamuflaažiga varjata.

Vastavad tooted on kosmeetikutele olemas. Laske kosmeetikul katmistehnoloogiat täpselt demonstreerida – kõige parem kui harjutate ise selle tegemist Kosmeetika Instituudis. Tähtis on see, et kamuflaažikreem passiks täpselt teie nahatooniga. Vajadusel võib seda kahest värvitoonist kokku segada. Kamuflaažikreemi maha võtmiseks vajate spetsiaalset puhastuskreemi.

### Nahk eiusta naha

Hellitage oma nahka niiskete maskidega ka siis, kui olete pärast operatsiooni juba ammu kodus. Pealekantuna üks või kaks korda nädalas hoolitsevad need maskid selle eest, et näonahk oleks nõtk ja varske.





damine – siis edendab pinguldav Body-Gel naha regeneratsiooni Body-Lotion (näiteks ULTRA-FACE seeriast) varustab väga kiire ja nahka väärtusliku niiskusega.

### Kaitse päikese eest

Pärast iluoperatsiooni on otsene päikesekiirgus vähemalt 3 kuni 4 nädal jooksul täitsa tabu, sest seeläbi võib just esimestel päevadel aktiveeruda vereringe ja tekkida võimalus järeilveritsemiseks. Soojus

Minult küsitakse sageli, kas iluoperatsioone saab teha ka suvel. Minu vastuseks on selge „jaa“. Te võite pärast operatsiooni harjumuspäraselt päikese käes viibida ja jalutamas käia, aga peaksite ikkagi intensiivsetest päikesevannidest hoiduma. See on pikemat aega teie nahale kahjulik. Niisiis võite iluoperatsioonile minna igal aastaajal. Sellele järgnevalt on ikka soovitatav 2-nädalane intensiivne järeldravi nii suvel kui talvel, jahutamise ja lümfidreenimisega.

toimeainete, nagu vitamiin E, A, C või koensüüm Q10, kõrval ka kaitset valguskiirte eest. Kui ööhoolduskreem sisaldab kollageeni, siis toetab ja stimuleerib naha öiseid reparatuurprotsesse (näiteks ULTRA-FACE-hooldussari). Võimaldage endale vähemalt kord kuus üks näo- ja viiprotseduur kosmeetiku juures.

Kui teil on seljataga mõni operatsioon kehal – näit rasvaimu, rindade suurendamine või kõhu kattedekude pinguldamine – siis edendab pinguldav

on kiiret tursete alanemist pidurdav ja lõpuks võib päikesekiirgus põhjustada ka inetuid pigmentatsioonikahjustusi armide piirkonnas. Kaitske ennast päikeseprillidega ja laiaäärelise kübaraga ning kasutage pidevalt päikese eest efektiivselt kaitsvaid vahendeid. Kui teie nahka on ravitud koorimisega või töödeldud laseriga, siis on see eriti valgestustundlik. Kandke nahale kuni kümme päeva protseduurijärgse päevani päikese kiirte blokeerivat vahendit.

### Prof Mangi toitumisplaan

Kui tahate oma kehale pikemaks ajaks midagi head teha, siis peaksite oma toitumisharjumused üle vaatama.

Seejuures on tähtis, et oleksite toitumise põhialustest ja toidu koostisainetest teadlik. Toitained on need toiduainetes sisalduvad keemilised ained, millest organism toodab kehas omastatavaid aineid. Eristatakse energiat andvaid toitaineid (proteiinid, süsivesikud, rasvad) ja energiat mitteandvaid toitaineid (mineraalained, mikroelemendid, vitamiinid, vesi). Eluliselt tähtsad on umbes 50 toitaineid, nende seas vitamiinid, mineraalained ja ka mõned mikroelemendid. Neid peab inimorganism saama pidevalt ja kindlates vahekordades.

Inimese keharakud aja jooksul pidevalt lagunevad, uuenevad või vähemalt muutuvad. Nende protsessidega tekivad ained, millest organismil tuleb lahti saada. See ongi see niinimetatud ainevahetus, mis on omane kõigile elusolenditele. Eluprotsessideks vajalikku energiat saab keha manustatud toiduainetest. Neid toiduaineid tuleb sihipäraselt, teadlikult ja piisavas koguses manustada. Seejuures on vajalik teada, millised toiduained on tervislikud ja milliseid vitamiine nad sisaldavad.

Kui te võtate kaalust alla või tahate oma kaalu hoida, siis peaksite järgnevaid nõuandeid kuulda võtma:

- Loobuge maiustustest.
- Jooge ohtralt vett või puuviljamahla.
- Jooge vähe alkoholi (maksimaalselt 1 kuni 2 klaasi valget või punast veini päevas).
- Hommikusoögiks soovatakse puuviljasalatit, kusjuures ananass ergutab seedimist ning banaanid sisaldavad väärtuslikke vitamiine ja täidavad ka kõhtu. Õunad annavad vajalikke ballastaineid ja puhastavad soolestikku. Sinna juurde täisteraleib koos kodujuustuga ja vastavalt võimalusele üks pehme muna. Joogiks sobib puuvilja-, piparmündi- või must tee poole sidruni



mahlaga, mis katab C-vitamiini päevase vajaduse. Vajadusel m  
dagi magusat.

- Kerge kõhutühjuse korral soovitan vahepeal selget juurvilja puljongit või siis nisuidusid, päevalilleseemneid ja mõõdukalt pähkleid (kreeka pähkleid, sarapuupähkleid).
- Muus osas aitab ühest soojast söögikorrast päevas, et teadlikult vältida palju söömist.
- Soojaks lõunasöögiks kõlbab linnuliha, kala või grillitud liha, kõikmõeldavad hautatud juurviljad. Salatit võib valmistada adika, sidrunimahla või jogurti ehk vähese õliga. Aga õliga kange ümber ülimalt kokkuhoidlikult.
- Kui olete lõunaks söönud sooja toitu, siis peaksite õhtul sööma vaid külma sööki: näiteks täisteraleiba, näkileiba, veidi võid rasvavaest juustu, lahjat vorsti (kalkunivorsti) või lahjat sinki, toortoitu ja puuvilju.

#### Vitamiinid, mineraalid ja mikroelemendid on ilu jaoks väga tähtsad

Vitamiin/Vajadus	Ülesanne	Esinemine
• Vitamiin B1 1 mg päevas	„närvivitamiin“	Banaanid, apelsinid, lillkapsas, herved, lestakala
• Vitamiin B2 1,5 µg päevas	„energiasäilitaja“	Täispiim, jogurt, spinat, spargelkapsas, juust, munad
• Vitamiin B3 15 mg päevas	„hallide rakkude mootorikütus“	Nuikapsas, spargelkapsas, herved, banaanid, lestakala, hiidlest, linnuliha
• Vitamiin B6 2 mg päevas	„hea arengu biokütus“	Põldekännak, paprika, täisteraleib, linnuliha, merelõhe, pähklid
• Foolhape 300 µg päevas	„rakkude kasvu garanteerija“	Peasalat, põldekännak, šampinjonid, täisteraleib, puuviljad, juurviljad
• Pantoteenhape 6 mg päevas	„inimkeha juuksur“	Täispiim, puuviljad, greip, juust, lestakala, lõhekaia, spargelkapsas, pähklid
• Biotiin 100 µg päevas	„naha- ja juuste-spetsialist“	Banaanid, oad, õunad, laatsed
• Vitamiin B12 3 µg päevas	„verevormija“	Keefir, jogurt, kohupiim, linnuliha, juust (Edam 45% rasva, Camembert 30% rasva)

#### Id, mineraalid ja mikroelemendid on ilu jaoks väga tähtsad

Vitamiin/Vajadus	Ülesanne	Esinemine
Vitamiin A 1 mg päevas	„silmanägemise sõber“	Täispiim, jogurt, Mozzarella juust
D-Karotiin 2 mg päevas	„visiitkaart – hea väljanägemine“	Rooskapsas, greip, munad, spinat
• Vitamiin D 5-20 µg päevas	„luude ehitaja“	Jogurt, juust, liha, kala, linnulina
Vitamiin E 10 mg päevas	„rakkude kaitsepatroon“	Linnulina, täisteraleib, tomatid, kala, pähklid
• Vitamiin K 60 µg päevas	„veritsemise tõkestaja“	Ananass, maasikad, banaanid, täisteraleib, kartul, kapsas, spargel

Te tunnete ennast paremini ja vitaalsemana, kui häälestate oma toitumise ümber. Dieetid kiire kaalulangetamisega ja sellele järgnev kaalus juurdevõtmise ei oma mingit mõtet! Hoidke seepärast oma kehakaal mõistlikul tasemel – minu ettepanekud aitavad teil seda teha. Teie figuurile ja füüsilisele vormile teeb head, kui iga-päevaselt viite oma verevarustuse täiskoormusele. Selleks kõndige näiteks 30 minutit tempokalt või kasutage halva ilma puhul oma kodust trenaažööri. Samal eesmärgil võimaldage endale ka üks saunakülastus nädalas.



## Abistavad aadressid

Bodenseeklinik Prof Mang Klinik für plastisch ästhetische Chirurgie

88131 Lindau, Graf-Lennart-Bernadotte-Str.1

Tel. 08382-260180

Fax. 08382-260 1870

E-Mail: [info@bodenseeklinik.de](mailto:info@bodenseeklinik.de)

Prof Mang Beauty-Center Lindau

88131 Lindau, Graf-Lennart-Bernadotte-Str. 1

Tel. 08382-2601859

Fax: 08382-9435 093

VisuMed Augen aserzentrum in der Bodenseeklinik

88131 Lindau, Dreierstrasse 4

Tel. 08382-94 35 091

Fax: 08382-9435 093

Prof Mang Beauty-Center Berlin/ Fiesensee

Zentrale Anmeldung:

Tel. 08382-260 180

Prof Mang Beauty-Center Hamburg

Zentrale Anmeldung:

Tel. 08382-260 180

Prof Mang Beauty-Center München

Zentrale Anmeldung:

Tel. 08382- 260 180

Hapag-Lloyd Kreuzfahrten GmbH, MS EUROPA, Kundenservice

20095 Hamburg, Ba.lindamm 25

Tel. 040-3001 4815

Fax 040-3001 4621

E-mail: [karina.mula@hlkf.de](mailto:karina.mula@hlkf.de)

Internationale Gesellschaft für Ästhetische Medizin (iGAM)

Geschäftsstelle; Dr Torsten Hartmann

40479 Düsseldorf, Feldstrasse 80

Tel. 0211-169 7079

Fax 0211-169 7066

E-mail: [sekretariat@igaem.de](mailto:sekretariat@igaem.de)

Patientenhilfsbund in der Internationalen Gesellschaft für  
Ästhetische Medizin

Geschäftsstelle; Dr Torsten Hartmann

40479 Düsseldorf, Feldstrasse 80

Tel. 0211-169 7079

Fax: 0211-169 7066

Ultra-Face Cosmetic IMA-GmbH

88131 Lindau, Postfach 1439

Tel. 08382-25552

Fax: 08382-25558

Bundesärztekammer

10623 Berlin, Herbert-Lewin-Strasse 1

Tel. 030-400 4560

[info@baek.de](mailto:info@baek.de)

[www.bundesaerztekammer.de](http://www.bundesaerztekammer.de)

Deutsche Gesellschaft für Plastische und  
Wiederherstellungschirurgie e.V.

27356 Rotenburg/Wümme

Elise-Averdiek-Strasse 17

Tel. 04261-77 2127

Fax: 04261- 77 2141

[www.dgpw.de](http://www.dgpw.de)

Deutsche Gesellschaft für Anti-Aging Medizin (Gsaam)

80331 München, Josephspital-Strasse 15

Tel. 089-7435 7890

[www.gsaam.de](http://www.gsaam.de)

Deutsche Dermatologische Gesellschaft

10115 Berlin, Robert Koch-Platz 7

Tel. 030-246 2530

[www.derma.de](http://www.derma.de)

Deutsche Gesellschaft für Zahnärztliche Implantologie  
e.V. (DGZI)

Sekretariat

40479 Düsseldorf, Feldstrasse 80

[www.dgzi.de](http://www.dgzi.de)



Vereinigung der Deutschen Plastischen Chirurgen VDPC  
10623 Berlin, Bleibtreustrasse 12a  
Tel. 030-885 1615  
Fax: 030-885 1067

Clinikal House  
44791 Bochum, Bergbaum Museum 31  
Tel. 0234-9010-0  
Fax: 0234-9010-100

Dermapharm AG  
82031 Grünwald, Luise Ullrich-Strasse 6  
Tel. 089-64 1860

Krauterhaus Sanct Bernhard GmbH  
73342 Bad Ditzgenbach, Helfensteinstrasse 47  
Tel. 07334-9654-0  
Fax: 07334-9654-45

## Samateemalised raamatud

Christ, J.: Medizinische Camouflage in der Kosmetik. Hippokrates, Stuttgart 2001

Dirschka, T., Sommer, B., Usmani, I. (Hrsg.): Leitfaden Ästhetische Medizin, Urban & Fischer, München 2003

Fevers-Schorne, B.: Hormone. Neue Lebensfreude und Energie. Grafe und Unzer, München 2002

Folm, B.: Anti-Aging. Länger jung – länger schön. Grafe und Unzer, München 2000

Heufelder, A. E., Bieger, W.: Das Anti-Aging Konzept. Erfolgreiche Strategien zum Jungbleiben. Grafe und Unzer, München 2001

Kleine-Gunk, B., Imgrund, B.: Ihr Einkaufsführer Phytoöstrogene: Mit Pflanzenhormonen gesund und fit durch die Wechseljahre. Haug Verlag in MVS, Stuttgart 2003

Lockstein, C., Faust, S.: Relax! Der schnelle Weg zu neuer Energie. Grafe und Unzer, München 2001

Mang, W. L.: Schönheitsoperationen Kosmetische Vor- und Nachbehandlung. Hippokrates, Stuttgart 2001

Mang, W. L.: Manual of Aesthetic Surgery, Band I, Springer Verlag, Heidelberg 2002

Mang, W. L.: Manual of Aesthetic Surgery, Band II. Springer Verlag, Heidelberg 2005

Mang, W. L.: Ratgeber Schönheitschirurgie  
Video/DVD. 12 Folgen zu allen Schönheitsoperationen

Der ideale Ratgeber für Schönheitschirurgie:

Wie wird es gemacht?

Für wen ist die Operation geeignet? Was sind die Risiken?

Wie muss ich mich nach der Operation verhalten?

Preis: € 9.90

Bestell-Tel.: 08382-260 1834

Fax: 08382-260 1870

Schrammek-Drusio, C.: Manuelle Lymphdrainage in der Ganzheitskosmetik. Ein Praxislehrbuch. Hippokrates, Stuttgart 1999



## ILU NII KUI VÄLJASPOOL: PROF MANGI VANANEMISVASTASUSE BIOLOOGILINE KASITLUS

### Anti-Aging aa30

Kes siis ei tahaks noor ja ilus välja naha, omada dünaamilist keha ja ennast igati hästi tunda? Reaalsus näeb välja sageli hoopis teistsugune: keskkonnamõjud, nagu osooniaugud ja sudu, aga ka stress, rutt ja igapäevaelu mured jätaavad järele omad jäljed. Tasakaalustamata toitumine ja ebatervislik elustiil ohtra kohvi, alkoholi ja sigarettidega mõjustavad tugevasti meie heaolu. Kas peame siis sellega leppima, et alates kolmekümnendast eluaastast hakkab kõik allamäge minema? Kõige värskemad uurimistulemused on julgustavad: vananemisprotsessi saab venitada, loomulikku ilu ja tervist on võimalik veel kaua hoida. Selle kontseptsiooni nimi on Anti-Aging (vananemisvastasus).

### Mida see Anti-Aging endast siis kujutab?

Vananemise mehhanismid on avastatud kaasaegse meditsiini edusammudega alles viimasel ajal. See on kokkuvõtlikult defineeritav kogumina vaegusnähtustest, mis on ühitatav rakkudele vabade radikaalide poolt tekitatud kahjustustega.

Vananemisvastasus sekkub sellesse protsessi. Vaegusnähtused avastatakse ja defitsiit korvatakse. Keharakud saavad lisaks eluliselt

vajalikke aineid, mis on vajalikud nende funktsioneerimis- ja reguleerimisvõime alahoidmiseks. Lisaks sellele kaitseb plaanipärane antioksidantide manustamine rakke vabade radikaalide tingitud kahjustuste eest.

### Relvastugem vabade radikaalide vastu?

Vabad radikaalid on ebastabiilsed happemolekulid, mis meie rakke pidevalt ründavad. Oma keemilise struktuuri tõttu reageerivad nad teiste molekulidega, ründavad rakumembraane ja päästavad sellega lahutavate rakkude lagunemise ahelreaktsiooni. Vabad radikaalid annavad sellisel viisil oma osa vananemisnähtuse ilmnemisele ja haiguste tekkele. Kuid me saame ennast vabade radikaalide eest ka kaitsta.

Loodus kingib meile hästi mõjuvaid substantse: antioksidante. Spetsiifiline ja intensiivne hooldus mõjub just naha vananemise vastu. Antioksidatiivsed vitamiinid, mida me manustame, aitavad naharakkudel kahjulike mõjutuste rünnakutele vastu panna. Samaaegselt toetavad valitud vananemisvastased ained loomulikku rakkude aktiivsust ja mõjuvad seega naha vananemisnähtusi pidurdavalt.

### 0-aastase vananemisvastane egevus prof Mangi järgi

Et oma organismi kõigi oluliste vitaalsust tagavate ainetega varustada, mida see vajab oma ilu ja tervise reguleerimise mehhanismide käigushoidmiseks, oleme loonud eripärase hooldusprogrammi.

Prof Mangi Vital-Kapsel aa30 on teaduslikult sellel eesmärgil välja arendatud. Kapslid sisaldavad tähtsaid nahasõbralikke vitamiine, koensüümi Q10, viinamarjaseemnete ekstrakti, tsinki, seleeni ja ränimulda. Need vitamiinid varustavad organismi toite- ja koostisainetega, mida see vajab oma rakkude kaitsmiseks vabade radikaalide ja nende põhjustatud oksüdatiivse stressi eest. Samaaegselt saab organism just seda, mida vajab tervete juuste jaoks. Vital-Kapsel aa30 ei sisalda mingeid loomset päritolu substantse. Kapsli ümbris on toodetud looduslikust tselluloosist.

Prof Mangi Q10-Kosmetik aa30 annab nahale juurde tähtsaid vananemisvastaseid aineid, mis on samuti pakendatud kapslitesse. Koensüüm Q10, viinamarjaseemnete ekstrakt, vitamiin E kontsentratsioon, vitamiin C, vitamiin-A, jojobaõli ja mesi tugevdavad naha kaitsevõimet kahjulike keskkonnamõjutuste vastu ja ka vabade radikaalide toime vastu. Q10-Kosmetik aa30 on hoolduskreem, mis ühendab endas nii päeva- kui ööhooldust.

### Professor

Toidulisand antioksidatiivsete vitamiinidega, selleks valitud taimede sekundaarsete toodete ja mikroelementidega. Sisaldab koensüümi Q10, viinamarjaseemnete ekstrakti, vitamiini C, vitamiini E, pantothenhapet, beeta-karotiini merevetikast *dunaliella salina*, biotiini, tsinki, seleeni ja ränimulda. Doseering 2x2 kapslit päevas, hommikul ja õhtul söögi juurde.

### Q10 Intensiv-Kosmetik aa30

Päevane- ja öine hoolduskreem koensüümi Q10, viinamarjaseemne ekstraktiga, vitamiin E kontsentratsioon, vitamiin C, vitamiin A, jojobaõliga ning meega. Kasutamine: 2 kuni 3 minuti jooksul kergelt nahasse hõõruda.

Informatsioon ja tellimine: Med Cosmetic AG Kräuterhaus Sanct Bernhard aa30 Helfensteinstrasse 47; 73342 Bad Ditzgenbach Tel. 073-3496 5425; Fax: 073-3496 5445 [www.aa30.de](http://www.aa30.de)

### VitaMeno kapslid

Et just naiste organismi varustada paljude eluliselt tähtsate ainetega, mida see vajab oma loomuliku heaolutunde reguleerimise mehhanismide käigushoidmiseks, selleks ongi välja töötatud VitaMeno kapslid.



VitaMeno kapslid on soovitatavad just naistele üleminekuaastatel, sest just sellal tuleb sagedamini ette ebameeldivaid kaasnähtusi nagu higistamishood, higipursked või sisemine rahutus. VitaMeno kapslid võivad neid üldise heaolutunde häireid leevendada. Need kapslid sisaldavad soja-isoflavoone (nimetatud ka fütoöstrogeenideks), mida sisaldavad soja-taimed. Need kapslid on otstarbekas toidulisand päevase toidu juurde just naistele. VitaMeno kapslites on sojast saadud isoflavoonid kombineeritud taimedes sisalduvate sekundaarsete ainetega punasest ristikut ja kobar-lursslillest (*cimicifuga racemosa*), mis võivad toetada naise loomulikku hormoonitaset üleminekuaastatel.

Seleen seleenpärmist, biotiin ja looduslik vitamiin C võivad samuti anda oma osa naise heaolutunde säilitamisel, toetades ka naha juuste ja küünte regeneratsiooni.

Informatsioon ja tellimine:  
Med Cosmetic AG;  
Kräuterhaus Sanct Bernhard  
Helfensteinstrasse 47;  
73342 Bad Ditzgenbach  
Tel. 073-3496 5425 Fax: 073-3496 5445

#### Prof Mangi VitaMeno kapslid

VitaMeno kapslid on toidulisandid, eriti head naistele üleminekuaastatel. Kapslid sisaldavad väärtuslikke isoflavoone (fütoöstrogeene) punasest ristikut ja sojast, triterpenglükosiide kobar-lursslillest, vitamiini C malpiigiast, biotiini ja seleeni. Dooseering: 2 kapslit päevas, neelata tervelt ja juua vett peale.

## Prof Mangi ULTRA FACE hooldusseeria

Meditsiiniline intensiivkosmeetika, teostab pikaajalist testimist prof Mangi Bodensee kliiniku baasil.

### Esimesed märgid kudede lõtvumisest

Näokontuurid ei ole enam nii kindlapiirilised, näojooned mõjuvad lõtvadena, nahk ei ole enam nii sile ja pingul. Need ongi esimesed märgid kudede lõtvumisest.

### Põhjustajad

Aja kulg, tööalane stress, keskkonnamürgid nagu õhu saastumine, sigaretisuits, UV-kiirguse suurenenud koormus ja vabad radikaalid lõhuvad pidevalt naha elastiini ja kollageeni.

Elastiin, see "naha kumm" annab nahale nõtkuse ja elastsuse. Kollageen seob niiskust ja garanteerib niimoodi koe tugevuse ja pingsuse. Kui aja jooksul ja ümbritseva keskkonna mõjutusel nahasisene elastiin ja kollageen kahanevad, siis muutub järkjärgult ka naha väljanägemine ja seisund, kude lõtvub ja tekivad kortsud.

### Tõhusalt naha vananemise vastu

MED KOSMETIC AG-i Swiss-Research-Center, asukohaga Appenzellis Šveitsis, on teinud meditsiinilise intensiivkosmeetika sarja ULTRA FACE väljatöötamisega otustava sammu vananemisvastase komplektse hoolduse suunas.

### Kasutamishüüsed

Vastavaid ULTRA FACE tooted ruleb nii hommikuti kui õhtuti kanda ühtlase kihina vastpuhastatud näo-, kaela- ja dekoltee- ja konna nahale.

Toodete toime on teaduslikult ja kliinilis-dermatoloogiliselt kontrollitud. Nad on hästi pealekantavad, nahaärritusi ei ole ka pikemaajalisel kasutamisel ette tulnud.

### ULTRA FACE päevakreem

Päeva jooksul vajab teie nahk kaitset ümbritsevast keskkonnast ja kliimast tingitud koormuse eest, õhusaastusest tingitud mustumise eest, suurenenud UV-kiirguse eest ja köetavates ruumides liiga kuiva õhu mõjul ülekuivamise eest.

ULTRA FACE päevakreem kaitseb oma filtersüsteemi ja kõrge valguskiirguse kaitsefaktoriga 20 kahjustava UV-kiirguse eest ja sellest tuleneva varase vananemise eest. Samaaegselt blokeerib see oma kõrge vitamiin E sisaldusega vabu radikaale ja saab nendest hästi jagu. Nii võib ULTRA FACE päevakreem kaitsta teie nahka ümbritseva keskkonna negatiivsete mõjude eest.

### ULTRA FACE REVITAL öökreem

Liposoomid kannavad öösel eriti toimeaineid nahasse. Öö on rahu ja puhkamise aeg, aeg, mil nahk taastub. Rakkude aktiivsus on sellel ajal seitse korda kõrgem kui päeval. Ikka annab rakkude uuenevusvõime lisanduvate aastatega järgi. Seepärast toetage seda naha regenereerumise protsessi just öiseks ajaks ohtra öökreemi pealekandmisega.

### ULTRA FACE silmavedelik

Just silmade ümbrus allub kergesti vananemisprotsessile, sest sealsetes alalaugudes hakkavad juba varakult elastsed kollageenikiud degenerereeruma. Seda tähtsam on nahale liisada spetsiaalselt suure kontsentratsiooniga taimseid "kollageene". ULTRA FACE silmavedelik on aastatepikuse dermatoloogilise uurimise ja arendamise tulemus. Eriline on temas vetikaekstrakti, liposoomide, pantenooli ja vitamiinide A, E, F ja H kompleksne sisaldus, mis kõik kokku toetavad kollageeni kaitsvat mõju. Eriti liposoomid võimaldavad mõjumist süviti. Vedelik korvab samuti naha niiskusekaotuse.

### ULTRA FACE Body-geel

Bioloogiliste substantside erakordne kokkupanek (luuderohi, vetikad, nõiapähkel, pärnaõied ja jojoba) võimaldab pinguldavat ja regenereerivat mõju, sellest lähtuvalt ka paremat verevarustust. Muud koostisosad nagu liposoomid, vitamiin A ja E tugevdavad nahka ja teevad selle sametiselt pehmeks. Päeval sisse hõõruda probleemtsoonidesse ja kasutada regulaarselt. Väga kuiva naha puhul kasutada lisaks ka ULTRA FACE Body-Lotion'i.

### ULTRA FACE Body-Lotion

ULTRA FACE Body-Lotion on koostatud naha mitmekülgseid vajadusi silmas pidades. ULTRA FACE Body-Lotion sisaldab rikkalikult kõrgeväärtuslikke kollageene, vitamiinirikkaid õlisid ja tähtsaid niiskustfaktoreid. Kombineeritult ULTRA FACE Body-geeliga mõjub Body-Lotion ennetavalt tselluliidile. Intensiivse toime kõrval



aktiveerib see emulsioon naha loomulikke funktsioone ja toetab inetute rasvaladestuste lagundamist. Peale selle muutub nahk nõrkeks ja suureneb vastupanu kahjulikele keskkonnamõjudele. Pärast iga duši all käimist ja vannivõtmist kanda kehale ühtlase kihina ja sisse hõõruda.

ULTRA FACE hooldussari on apteekides saadaval.

Saksamaal turustab seda:  
IMA GmbH; Graf-Lennart-Bernadotte-  
Strasse 1; 88131 Lindau;  
Tel. 083-822 5552 Fax: 083- 822 5558

**PROF MANGI BODENSEE KLIINIK:  
EUROOPA SUURIM ESTEETILISE KIRURGIA ERIKLIINIK JA  
ESIMENE SAKSA VANANEMISVASTASE KIRURGIA KLIINIK.**



Bodensee kliinikus töötavad prof Mangi juhtimisel veel kaks kõrge kvalifikatsiooniga plastilise kirurgia eriarsti juhtivates funktsioonides,

olles samas üks nina-, kurgu-, kõrva- ja teine suu-, lõua- ja näokirurgia eriarst. Nii on kogu spekter pealaest jalatallani erialaselt kaetud.



Operatsiooni ja Healt & Beauty-keskuses Bodensee ääres tehakse kogu plastilist kirurgiat kõrgekvaliteetselt. Prof dr Mangi väljaarendatud operatsioonimeetodite eeliseks on see, et patsienti opereeritakse peaaegu valutult ja järgnevalt ta kas sõidab koju või veedab puhkuse kliiniku juurde kuuluv hotellis Lindaus.

Kõik ühe katuse all – kliinik 5 operatsioonisaaliga, hotelliteenus, Healt & Beauty, füsioteraapia, meditsiiniline arvelolek.

**Prof Mangi Bodensee kliinik**

Tsentraalne helistamine: Tel. 083-8226 0180 Fax: 083-8226 01870

Kõik iluoperatsioonid tehakse Bodensee kliinikus prof Mangi juhendamisel.

Saksa Anti-Aging-Zentrumis, kuhu on kaasatud ka Bodensee kliinik, töötavad suurepäraselt koolitatud eriarstid ja juhatavad iseseisvalt silmalaseri-, esteetilise hambaravi, juuste transplantatsiooni ja puusa-põlve kirurgia keskusi.

Majas on kindlustatud operatsioonijärgne hooldus koolitatud personalilt (arstid, õed, massöörid, ravivõimlemise instruktorid) ja teenused Health & Beauty-keskusest (juuksurid, kosmeetikud).





## Bodensee kliiniku Health & Beauty-keskus

Health & Beauty-keskuse meeskond tahab kaasa aidata, et teie viibimine Lindaus pärast iluoperatsiooni oleks nii meeldiv ja lõdvestav kui vähegi võimalik ning teie aeg oleks mõttekalt sisustatud. See tähendab, et oleme spetsialiseerunud iluoperatsioonide järelravile ja profülaktilisele vananemist pidurdavale kosmeetilisele intensiivteraapiale.



Spetsiaalselt kooskõlastatud tursete alandamise ravi – lümfidreenimised ja jahutamised, ultraheliprotseduurid paremaks ja kiiremaks tursete alanemiseks –, samuti armide ravi ja *make-up* hoolitsevad selle eest, et oleksite nii kiiresti kui vähegi võimalik uuesti võimeline ühiskondlikus elus kaasa lööma: operatsioonijärgset tursete alandamise faasi lühendatakse tunduvalt. Iseenesestmõista on meil olemas raamprojektrina kõikvõimalikud füsioteraapia võimalused (massaažid, jalgade reflekssoonide ravi jne) ja kosmeetilised kehaprotseduurid (tselluliidiravi, ultraheli, valgusteraapia, kehanaha koorimine jne). Bodensee kliinik juurutab ka uusi formaate nagu "Health & Beauty VIP-nädalavahetused prof Mangi meetodil". Siin organiseeritakse teie jaoks kõik täiuslikult.

### Bodensee kliiniku Health & Beauty-keskus

- Operatsioonieelsed ja -järgsed protseduurid;
- Tursete alandamise ravi;
- Energeetiline armide järelravi;
- Värvivalgus-ravi;
- Meditsiiniline juustepesu;
- Lümfidreenimine;
- Ultraheli – naha regeneratsiooni biomolekulaarsed võtted;
- Permanentne make-up;
- Maniküür;
- Pediküür;
- Epileerimine;
- Harjamisravi;
- Tselluliidi ravi;
- Merevetikatekompressid;
- Kehanaha koorimine;
- Värv-, make-up'i nõustamine;
- Moodsate soengute tegemine.

### Bodensee kliiniku hindamatu eelis on tema turvalisus!

- Prof dr med dr habil Werner L. Mang kuulub esteetilise kirurgia maailma tippude hulka. Tal on kogemused enam kui 30 000 iluoperatsioonist kogu sellel alal.
- Bodensee kliinik on sisustatud kõige kaasaegsemalt ja parima meditsiinitehnilise varustusega (ülikoolistandard), siin on 4 operatsioonisaali ja 50 voodikohta.
- Professor Mang juhatab meeskonda kolmest oivaliselt plastilise kirurgia alal ette valmistatud eriarstist, kes juba aastaid on tegevad plastilises ja rekonstruktiivses kirurgias. See meeskond on Euroopas ainulaadne.
- Härra dr med Marian Mackowski on koos pr dr med Gertrude Beeriga plastilise ja taastavkirurgia osakonna juhatajad ja garanteerivad ka pärast rinnakorvivähi operatsiooni oivalise rinna taastamise. Sama edukad on nad ka rekonstruktiivsete meetmete puhul kõhu-, õlavarte- ja ülareite piirkonnas.
- Pr nahaarst dr med Gertrude Beer oli Zürichi ülikoolikliiniku ülemarst plastilise kirurgia osakonnas. Tema näeb töös Bodensee kliinikus oma eluülesannet ja seda nimelt esteetilis-plastilise kirurgia võimaluste pakkumises kõige kõrgemal tasemel ning sellel alal maailmakuulsuse saavutamises. Proua dr Beer valdab kõiki iluoperatsioone kõige kõrgemal kvaliteeditasandil ja esindab perfektelt Mangi koolkonda.
- Proua ülemarst dr med Andrea Becker, plastilise kirurgia eriarst, on eriti spetsialiseerunud liposuktsioonile, rinnakirurgiale, laserkirurgiale ja kortsuderavile näol ning kehal, aga ka juuste transplanteerimisele.
- Bodensee kliinikus pannakse suurt rõhku optimaalsele järelhooldusele. Tublid assistent-arstid ja kompetentne statsionaaripersonal hoolitsevad vajalikul määral patsientide eest. Sellele lisaks on saadaval ka meditsiinilise ettevalmistusega erikossemetikud järelravi teostamiseks (lümfidreenimised, armideravi, jahutamisprotseduurid, valgusteraapia, permanentne make-up, soengute kujundamine).
- Sugugi mitte viimasena pole otse Bodensee ääres asuva kliiniku juures tähtis ka puhkuse pakkumine. Te vaatate välja järvele ja Šveitsi mägedele ning võite lasta oma hingel vabalt hõljuda. Bodensee-äärne ravikliima on kuulus. Operatsioon peaks seega kujunema mitte stressiks, vaid puhkuseks.
- Pärast operatsiooni veedate mõne aja statsionaaris ja võite samasse palatisse edasi jääda juba hotellikülalisena. Seejärel võite koju naasta täiesti puhanuna ja operatsioonijälgedeta. Seda kontseptsiooni on professor Mang alati järginud ja patsiendid on selle eest olnud tänulikud.
- Tervis kõigepealt, alles siis ilu – see on prof Mangi esmane nõue. Seetõttu leiate Bodensee kliinikus ka kõrge kvaliteediga ja turvalise anesteesia. Anesteesiat juhatab härra dr med Thomas Fischer, kes on teinud prof Mangiga enam kui 25 aastat

(järg järgmisel lk)



### Bodensee kliiniku hindamatu eelis on tema turvalisus!

koostööd. Ta on teinud kaugelt üle 40 tuhande narkoosi.

- Kui juba otsustatakse iluoperatsiooni kasuks, siis ei tohi midagi juhuse hooleks jätta. See on ju operatsioon, mis on seotud oma riskidega nagu kõik teisedki. Riskid võivad aga olla minimaalsed optimaalse anesteesia ja hea ettevalmistusega kirurgide olemasolul.
- Veel kord – ettevaatust ilukirurgiaga! Saksamaal on palju niinimetatud ilukirurge, kellel pole mingit vastavat eriarstiharidust (6 aastat kirurgilist põhiharidust, 2 lisa-aastat esteetilise kirurgia alal), vaid nad on nädalavahetuskursustel õppinud tegema rasvaimu ja raamatute järgi *face-liftingut*. Pole ju võimalik maooperatsiooni nädalavahetuskursustel või raamatute järgi selgeks saada.

Just sellel põhjusel lähevadki paljud iluoperatsioonid viltu. Bodenseekliinik on selles mõttes Saksamaal „remondikliinik

nr 1“. Me teeme aastas ligi tuhat järeloperatsiooni patsientidele, kelle eelnevad operatsioonid pole just rahuldavat tulemust andnud.

- Loomulikult pole ka meil kõik patsiendid sajaprotsendiliselt tulemustega rahul. Rahulolematuid on 1 kuni 2% ja mitte seepärast, et midagi oleks juhtunud, vaid nende endi liigsuurte lootuste tõttu ja sellepärast, et nad lootsid Claudia Schifferi või Brad Pitti sarnaseks muutuda. See pole aga teostatav. Bodensee kliinikus tehakse väga soliidset, kindlat, transparentset ja loomulikku ilukirurgiat ja seda juba enam kui 15 aastat.

- Meie Bodensee kliinikus võime küll saavutada häid tulemusi, kuid ikkagi peavad ka paranemistingimused olema head ja patsient peab operatsioonijärgse kahe nädala jooksul täpselt järelhoolduse reeglitest kinni pidama.

- Bodensee kliiniku hindamatu eelis on turvalisus!

### Bodensee kliiniku eelised kokkuvõtlikult

- Kvaliteedistandard
- Kõrgeim erialaline kompetents
- Kõige paremini koolitatud arstid Saksamaa tuntuima ilukirurgi prof dr dr Mangi juhtimise all
- Kvalifitseeritud anesteesia
- Kõrge erialalise kvalifikatsiooniga hooldus
- Suur turvalisus
- Kõik ühe katuse all
- Optimaalne järelhooldus
- Beauty-Farm, Hair-Stylist, Masseur, Physiotherapeut
- Meditsiiniline arvelolek
- Ravikliinik
- Suurim kliinik Euroopas
- Asukoht järveäärses pargis
- Kaasaegseim meditsiiniline sisseseade
- Kongressid ja nõupidamised